

# DARF ICH IM GRUNDE GLÜCKLICH SEIN?

Vom Umgang  
mit uneindeutigen  
Verlusten und  
über den Abschied  
von der Gewissheit,  
eine Lösung  
zu finden.

VON GABRIELE AMANN

**B**ei dem Phänomen Trauma denken die meisten Menschen an schwere Schicksale und große Katastrophen. Oft wird unterschätzt, dass auch beinahe alltägliche Ereignisse und Veränderungsprozesse traumatische Erfahrungen auslösen können. So ist es für Menschen im Arbeitsprozess zuweilen nur schwer zu akzeptieren, wie sich etwa die Unternehmenskultur, z.B. nach einer Fusion, wandelt. Nichts erscheint mehr so, wie es vor der überraschenden Übernahme war. Neue Strukturen, unsichere Arbeitsplätze, der unerwartete Verlust von vertrauten Teamkollegen und Vorgesetzten sind für die Mitarbeiter nicht nachvollziehbar, ergeben keinen Sinn.

Die amerikanische Psychologin Pauline Boss beschreibt es als „uneindeutigen Verlust“, wenn Menschen sich in kritischen Lebenssituationen den Verlust nicht erklären können. Oder wenn ihnen der Beweis fehlt, dass der geliebte Mensch wirklich gestorben ist, wie es etwa Angehörigen der Opfer von 9/11 oder der Tsunami-Katastrophe von 2004 erging.

#### Kohärenzgefühl schwindet

Eines Tages kommt Frau M., 38, in meine Beratungs-Praxis. Sie ist Tochter eines ehemaligen Berufsoffiziers, alleinstehend, und leidet unter der Demenz ihres Vaters. Seit dem Tod ihrer Mutter vor fünf Jahren geht es mit ihm bergab. Er erkennt an manchen Tagen seine Tochter nicht mehr. Frau M. fällt es schwer zu akzeptieren, dass der früher so starke und selbstbewusste Vater nun stetig hilfsbedürftiger wird. Ihr fehlen die anregenden Gespräche

mit ihm und die Unterstützung, die sie von ihm in allen Belangen erhalten hatte. Frau M. spürt eine große Wut und Verzweiflung, fühlt sich alleingelassen. Sie übernimmt immer mehr die Pflege des Vaters. Die Konflikte mit ihren Geschwistern, die den Vater in ein Heim einweisen möchten, nehmen zu. Probleme am Arbeitsplatz mehren sich. Meine Klientin leidet unter Schlaflosigkeit, Freudlosigkeit und ist ständig übermüdet.

Wenn Menschen durch einen uneindeutigen Verlust ihre persönliche Welt nicht mehr verstehen und mit ihr adäquat umgehen können, verlieren sie das, was Aaron Antonovsky in seinem Salutogenese-Modell das Kohärenzgefühl nennt (Boss 2006, S. 77).

- Sie klammern sich an den früheren Status quo.
- Sie können nicht verstehen, was geschehen ist.
- Sie können den Verlust nicht annehmen und trauern fortwährend.
- Sie vermögen nicht nach vorn zu schauen.
- Sie bewältigen Stress nicht so gut.
- Ihnen fehlt die Gewissheit, die Situation meistern zu können, und damit das Gefühl der Selbstwirksamkeit, welches aus der Fähigkeit zur Selbsthilfe erwächst.

Das Konzept des uneindeutigen Verlustes basiert auf der Familienstress-theorie (Boss 1987, Boss & Mulligan 2003). Dabei erlebt der Klient durch den Verlust einen besonderen Stressor, der sich in unheimlicher Angst und endloser Belastung zeigt. Es sind vor allem die uneindeutigen, widersprüchlichen Gefühle, die den Klienten in seinem Bewältigungsprozess ▶

## WAS UNS HÄLT

blockieren, Psychologen sprechen von der Ambiguität, welche diese Stresssituation prägt. Der Trauerprozess erstarrt und die Situation entzieht sich einer Lösung. Die Bewegungslosigkeit kann zu Folgekrisen führen. Die Klarheit für Abgrenzung geht verloren, die Situation kann nicht abgeschlossen werden.

### Ausgerechnet der Vater!

Frau M. versteht nicht, wieso gerade diese Krankheit ausgerechnet ihren Vater befällt. Und wie sehr sein Zustand schwankt. Sein Verhalten ist für sie nicht mehr nachvollziehbar, manchmal wirkt er skurril, etwa in seinem Urteil über andere, und sie möchte am liebsten lachen, manchmal ist es einfach nur unendlich traurig, wenn er scheinbar ohne Grund zu weinen anfängt. Oder sie plötzlich anschreit. Sie nimmt vieles sehr persönlich. Frau M. fühlt sich schuldig, weil sie ihrem Vater nicht helfen kann. Zugleich genießt sie die wenigen Momente, in denen er etwas klarer erscheint. Sie spürt, dass ihm ihre Anwesenheit guttut. Er braucht mich, sagt sie. Doch vor allem braucht sie ihn. Gerade weil sie nicht versteht, was vor sich geht.

Unterschieden werden zwei Formen des uneindeutigen Verlustes. Zum ei-

nen der uneindeutige Verlust aufgrund physischer Abwesenheit bei mentaler Präsenz, etwa wenn Angehörige ihre Katastrophenopfer nicht beerdigen können. Zum anderen der uneindeutige Verlust bei physischer Anwesenheit und mentaler Abwesenheit (Boss, 2000).

Wie kann ein Mensch sich aus solchen Situationen befreien, wie kann er die erforderliche „Anpassungsleistung“ erbringen, wie kann er seine Erfahrung zu Wachstum ummünzen? Das therapeutische Ziel besteht darin, Klienten dabei zu unterstützen, mit der Belastung und Angst zu leben und gleichzeitig ihre Resilienz zu steigern. Das kann über die Symptombehandlung hinaus vor allem durch den Fokus auf die persönlichen Stärken des Klienten geschehen. Pauline Boss hat für die Arbeit mit dem uneindeutigen Verlust sechs Schritte herausgearbeitet, die sie in ihrem Buch „Verlust, Trauma und Resilienz“ ausführlich beschreibt und mit hilfreichen Interventionsleitfäden anreichert. Die sechs Schritte sind:

1. Sinn zuschreiben
2. Beherrschbarkeit relativieren
3. Identität neu definieren
4. Ambivalenz als etwas Normales verstehen lernen
5. Bindung revidieren
6. Hoffnung für sich entdecken

Zirkulärer Prozess der Resilienzentwicklung bei Trauma durch uneindeutigen Verlust  
nach Pauline Boss, Verlust, Trauma, Resilienz 2006



Abb.: Sechs Schritte zur Arbeit mit uneindeutigen Verlusten

### Ambivalenz als Normalität

Eingehen möchte ich auf den vierten Schritt: die Ambivalenz als Normalität zu begreifen. In der Praxis erlebe ich ihn als größte Herausforderung, vor allem in Bezug auf die Erwartungshaltungen, was das Ergebnis oder den Verlauf des Beratungsprozesses betrifft.

Kommt ein Klient in die Beratung, ist es im Falle des uneindeutigen Verlustes ja nicht nur für den Klienten schwer zu akzeptieren, dass sich die Situation nicht eindeutig einordnen oder pragmatisch lösen lässt. Auch Berater setzen sich leicht unter Druck, vor allem, wenn sie kurzzeittherapeutisch arbeiten. In wenigen Therapiestunden will der Klient wieder wie gewünscht funktionieren. Das Problem, die Trauer, der Schmerz, die Hoffnungslosigkeit „müssen weg“. Und stattdessen sollen konkrete und eindeutige Lösungen her, Gefühle von Glück, Zufriedenheit und eine positive Lebenseinstellung – alles darstellbar auf einer Skala von 1 bis 10. Und zwar möglichst bald und nachhaltig wieder im oberen Bereich.

Ist der Verlust nicht eindeutig, können die Erwartungshaltungen auf beiden Seiten – beim Klienten und beim Coach – von Anbeginn höchst unangemessen und unrealistisch sein. In meinen Resilienz-Weiterbildungen spielt daher die

#### Definition des uneindeutigen Verlustes

Situation eines mehrdeutigen Verlustes, in der nicht bekannt ist, ob die vermisste Person tot ist oder noch lebt, ob ein Mensch abwesend oder anwesend ist.

#### Uneindeutige Verluste aufgrund physischer Abwesenheit bei mentaler Präsenz

z.B. vermisste Körper durch Krieg, Naturkatastrophen, Flugzeugabsturz, Entführung, Anschläge, etc.

#### Uneindeutige Verluste bei physischer Anwesenheit und mentaler Abwesenheit

z.B. durch Migration, Adoption, Scheidung, Arbeitsplatzwechsel, Kündigung, psychische Krankheiten, Depressionen, Koma, etc.

Nach Pauline Boss, Verlust, Trauma, Resilienz 2006

Abb.: Tabelle

Selbstreflexion des Beraters bzw. Therapeuten eine wichtige Rolle. Es geht um seine Ambiguitätstoleranz im Therapieprozess. Je höher sie liegt, desto offener und angemessener vermag er in den Beratungsprozess einzusteigen und den Klienten zu begleiten.

Immer wieder wird die Kompetenz zum lösungsorientierten Denken und Handeln in der Resilienzförderung betont. Der angemessene Umgang mit uneindeutigen Verlusten jedoch erfordert es, an lösungsorientierte

Therapien anders

als bisher heranzugehen.

Nach Pauline Boss gehe

es gerade nicht

darum, auf eine

Lösung im Sinne

von Wiederherstellung,

Heilung,

Klarheit und Eindeutigkeit zu zielen,

sondern darum, eine notwendige Anpassung an eine neue, uneindeutige Lebenssituation vorzunehmen.

„Resilient sein heißt zu lernen, mit unbeantworteten Fragen zu leben“, schreibt sie.

„Für manche Krankheiten gibt es keine Heilung und auf manche Fragen keine Antworten. Der Wunsch nach Beherrschbarkeit (mastery) der Situation und nach persönlicher Handlungsbefähigung muss dann in der Therapie relativiert werden.“ (Boss, 2006, S. 85)

einem Entweder-oder-Prinzip mit einem offenen Denkansatz nach dem Sowohl-als-auch-Prinzip zu ergänzen (Amann, Alkenbrecher, 2014).

Ein großer Schritt ist getan, sobald sich der Klient die innere Erlaubnis dafür gibt, sowohl traurig über den Verlust des geliebten Menschen als auch glücklich darüber zu sein, dass er selbst noch lebt bzw. dass es ihm gut geht. Der Klient hat da eine schwere moralische Entscheidung zu

## Vor allem die uneindeutigen Gefühle blockieren.

treffen: Darf ich im Grunde glücklich sein, dass ich selbst den Job behalten habe, obwohl dem Kollegen, der mir jahrelang so nahe stand und den ich so sehr vermisse, gekündigt wurde? Darf ich mich wieder einer neuen Liebe zuwenden, während mein Partner schon seit langer Zeit im Koma liegt? Darf ich nach einer gewissen Zeit mit dem Leben ganz normal weitermachen, obwohl völlig unklar ist, was etwa mit meinem Kind geschehen ist, das nicht mehr von der Schule zurückkehrte? Die Welt der Romane und Filme ist voll von Geschichten, in denen die Protagonisten und Helden Antworten auf diese nicht einfachen Fragen finden müssen.

Pauline Boss weist darauf hin, dass das Leiden an einem uneindeutigen Verlust eine Beziehungsstörung darstellt und keine individuelle Pathologie. Daraus folge die Erkenntnis, dass familienbezogene und gemeinschaftsbasierte Interventionen bei Betroffenen auf weniger Widerstand stoßen als es Einzeltherapien tun. Sie sind daher für die Stärkung der Resilienz auch wirksamer (Boss 2006, S. 77f). Diese Erfahrung kann ich aus meiner Praxis bestätigen.

Sehr hilfreich war es für Frau M., nach einigen Sitzungen ihre beiden Geschwister in die Beratung einzube-

ziehen. Es entstand so ein sicherer und geschützter Raum, in dem jeder über seine persönliche Perspektive sprechen konnte. Frau M. gelang es, ihre Situation besser zu verstehen. Sie fühlte sich erstmals wirklich wahrgenommen und besser als vorher verstanden. Nach und nach vermochte sie sich von der alleinigen Verantwortung zu entlasten.

Die drei Geschwister entwickelten ein Ritual, sich regelmäßig zu treffen und sich über ihre Gefühle, etwa Ängste und Sorgen, auszutauschen. Frau M. findet nun ab und an sogar Rat in dieser Runde. Sie verbringt nach wie vor die meiste Zeit mit ihrem Vater,

doch die deutliche Entlastung gibt ihr wieder mehr Raum für Job und Privatleben. Frau M. genießt die neue Nähe zu ihren Geschwistern. Diese Neuanknüpfung erleichtert es ihr, den Vater langsam gehen zu lassen. ◀◀



Zur Autorin

**Ella Gabriele Amann**

Systemischer Coach,  
Familientherapeutin,  
Trainerin, entwickelte das  
Resilienz-Training nach  
dem Bambus-Prinzip® und  
schrieb den Taschenguide  
„Resilienz“ (Haufe 2014).  
[www.resilienzforum.com](http://www.resilienzforum.com)

### LITERATURLISTE

Pauline Boss: Verlust, Trauma und Resilienz, die Therapeutische Arbeit mit dem „uneindeutigen Verlust“, Klett-Cotta 2006.

Gabriele Amann, Frank Alkenbrecher: Das Sowohl-als-auch-Prinzip. Resilienz: Mit Sicherheit stark durch die Krise, Pro Business 2014.