

Norbert Mucksch



EDITION **Leid** faden

Trauernde hören, wertschätzen, verstehen

Die personzentrierte Haltung
in der Begleitung

V&R



EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Norbert Mucksch

Trauernde hören, wertschätzen, verstehen

Die personenzentrierte Haltung in
der Begleitung

Mit einem Vorwort von Michael Schlechtriemen

Vandenhoeck & Ruprecht

Für Ursula,
unsere gemeinsame Freundin!
Sie verstarb – viel zu früh – in der Entstehungsphase dieses Buches.
Die Begegnung mit Dir und unser Austausch hat mich gelehrt, was absichts-
lose Begleitung ausmacht. Du hast mich während der Arbeit an diesem Buch
selbst trauern lassen.
Danke!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

2., unveränderte Auflage 2018

© 2018, 2015, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: [emoji/photocase.de](https://emoji.photocase.de)

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40255-0

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
I Theoretische Grundlagen	17
Wer war Carl Ransom Rogers und was hat ihn geprägt?	17
Das Menschenbild hinter dem personzentrierten Ansatz von C. R. Rogers	20
Ein personzentriertes Verständnis von Trauer	21
Personzentrierte Grundannahmen	22
Der Begriff des »Selbstkonzepts« unter der besonderen Berücksichtigung der menschlichen Erfahrung und der Realität von Sterben und Tod	23
<i>Ein Beispiel aus der Trauerbegleitung</i>	26
<i>Ein Beispiel aus der Sterbebegleitung, die immer auch ein Stück Trauerbegleitung ist</i>	27
Die hohe Bedeutung der subjektiven Seite der Erfahrungen	28
Drei zentrale Beratungsmerkmale: Eine Haltung	32
Das Beratungsmerkmal der Akzeptanz und der Wertschätzung	32
Das Beratungsmerkmal der Empathie (Einführendes Verstehen – Aktives Hinhören)	45
Das Beratungsmerkmal der Echtheit und der Authentizität	52

Die Ermöglichung der Fähigkeit eines trauernden Menschen, dem eigenen Erleben Ausdruck zu verleihen	58
II Praxisberichte – Fallbeispiele	61
Fallbeispiel 1: Nicht zu »überbietende« Trauer nach 60 Ehejahren	62
Fallbeispiel 2: Nicht wirklich anerkannte Trauer	65
Fallbeispiel 3: Trauer um die hochbetagte und demente Mutter – Trauer mit Bildern	66
Fallbeispiel 4: Abgegrenzte und autarke Trauer einer sehr selbstbewusst auftretenden Trauercafébesucherin	69
III Was macht eine personenzentrierte Trauerbegleitung aus? Konkrete Hinweise für Begleitende	73
Personenzentrierte Trauerbegleitung benötigt »eigentlich« überhaupt nicht viel!	74
Das Bewusstsein von Unwissenheit als Qualität und Ressource in der Begleitung. Oder: Der personenzentrierte Trauerbegleiter ist erst einmal »dumm«	75
Zurückhaltung als Qualität und Ressource in der Begleitung. Oder: Der personenzentrierte Trauerbegleiter ist grundsätzlich »faul«	76
Zugewandtes Interesse als Qualität und Ressource in der Begleitung. Oder: Der personenzentrierte Trauerbegleiter ist wesensmäßig »neugierig«	77
Das scheinbare Paradox der ziellosen Absichtslosigkeit in der personenzentrierten Trauerbegleitung	78
Was es noch braucht: Hören – Standhalten – Verlangsamen	82
Was Trauerbegleitende in der Begleitung auf jeden Fall unterlassen sollten – Ein Fehlerkatalog	89
1. Dirigieren	92
2. Debattieren	93
3. Dogmatisieren	93

4. Diagnostizieren	93
5. Einseitiges Interpretieren	94
6. Generalisieren	94
7. Bagatellisieren	95
8. Moralisieren	95
9. Sich identifizieren	95
10. Examinieren	97
Die Verantwortung für das Gelingen einer Trauerbegleitung. Oder: Die Beachtung des Kairos als zusätzlicher Dimension und als echtes Potenzial in der Begleitung Trauernder	101
Die Beachtung der eigenen Intuition in der Begleitung Trauernder. Oder: Geschulte Intuition als kreative und kraftvolle Ergänzung zu einer personzentrierten Grundhaltung	108
Supervision und Selbstsorge	112
Was brauchen Trauernde und wie kann ich in person- zentrierter Haltung darauf reagieren?	116
Zum Abschluss: Ein Märchen für Trauerbegleitende	118
Weiterführende Adressen	124
Literatur	125

Vorwort

Ich denke an die einjährige Anna, die mit ihrem Vater bei uns zu Besuch ist, während ihre Mutter für zwei Tage verreisen musste. Nach einer Zeit wird ihr gewiss, dass die Mutter nicht da ist. Sie schreit herzzerreißend, nicht einmal der Vater kann sie trösten. Ich spüre, dass sie empfindet, den unsäglichen und brennenden Schmerz des Getrenntseins von der Mutter nicht aushalten zu können. Zu groß der Schmerz. Irgendwann ist sie erschöpft und es ist fürs Erste herausgeschrien – sie lässt sich nun ablenken und wir können spielen. Der Schmerz wird wiederkommen ...

Davon handelt das Buch, welches Sie in Händen halten: Trauernde müssen mit der Erfahrung des Getrenntseins zurechtkommen und mit all den Gefühlen, die damit einhergehen und aufbrechen.

Wie kann ein Trauerbegleiter da helfen? Und was brauchen Gefühle, dass sie sich ändern? Es ist in einem ersten Schritt gut, sich der eigenen Gefühle gewahr zu werden. Es hilft in einem zweiten Schritt, sie ausdrücken und mitteilen zu können. Dafür braucht es drittens ein ehrliches, präsent, einfühlsames Gegenüber, welches unsere Gefühle genauso, wie sie sind, annehmen, aushalten und verstehen kann. Gefühle ändern sich dann, wenn sie in diesem Klima sein dürfen. Der personenzentrierte Ansatz hat dies entwickelt, erforscht und für vielfältige Anwendungsfelder ausdifferenziert. Immer wieder belegt dieser grundlegende Ansatz der humanistischen Psychologie: Die heilende Kraft liegt in einer solcher Art gestalteten Beziehung und Begegnung. Norbert Mucksch legt dies sehr differenziert, spezifisch, anschaulich und praxisnah für die Trauerbegleitung dar.

Trauernde sind in Berührung mit dem Unfassbaren: Schon früh in unserer Entwicklung erwerben wir ein Wissen um den Tod. Damit haben wir die kindliche Unschuld des unsterblichen Lebens verloren. Aber wir halten dieses Wissen auf Abstand, so als beträfe es uns nicht wirklich. Wir kennen uns doch nur als Lebende. Schon vor dem ersten Moment unseres Bewusstseins lebten wir. Dass wir irgendwann nicht mehr sind: unfassbar und unbegreiflich! Und fundamental bedrohlich für unser Selbstverständnis als Lebende. Der Tod bedroht unsere Identität, die Vorstellung von uns selbst und ist eine narzisstische Kränkung. Wenn ein uns Nahestehender stirbt, rückt diese Bedrohung nah an uns heran: Der Verlust ist Schmerz und Bedrohung zugleich. Wie können wir weiterleben ohne den anderen und wie können wir weiterleben mit dieser Todeserfahrung?

So ist es folgerichtig, dass neben der Begleitung Sterbender nun auch immer mehr die Angehörigen und die Hinterbliebenen in den Blickpunkt rücken. Dies ist das lohnenswerte und wichtige Anliegen dieses Buches: die Begleitung derer, die weiterleben.

Sie werden bereichert sein vom Lesen, auf welche Weise auch immer Sie mit Begleitung Trauernder zu tun haben!

Michael Schlechtriemen

Berater, Supervisor und Ausbilder in
personenzentrierter Beratung (GwG)
www.schlechtriemen.de

Einleitung

»I believe, I will die young [...] and when death comes, it comes.«
(C. R. Rogers, 1983)

Dieser Ausspruch stammt von Carl Ransom Rogers, dem Begründer des *personzentrierten Ansatzes* und einem der bedeutendsten Protagonisten der *humanistischen Psychologie*.

Rogers hat diese Aussage in hohem Alter, etwa vier Jahre vor seinem Tod, in einem Fernsehinterview gemacht zu einem Zeitpunkt, als er die Beschwerden des Alters und die klare Begrenztheit und Endlichkeit seines Lebens bereits deutlich wahrnehmen musste. Gleichwohl diese seine Aussage: »Ich glaube, ich werde jung sterben« und »wenn der Tod kommt, nehme ich ihn an und akzeptiere mein eigenes Sterben«.¹

Das Zitat enthält in komprimierter Form wesentliche Gedanken des personzentrierten Ansatzes in Zusammenhang mit dem Bereich Trauerbegleitung und ist auch wegen der klaren Akzeptanz der schweren Realität des Todes diesem Buch zur personzentrierten Begleitung von Menschen in Trauer vorangestellt.

Zwei zentrale Grundgedanken werden bereits in diesem kurzen Zitat deutlich: zum einen, dass der Mensch an sich ein Wesen in Entwicklung ist und diese Entwicklung im Normalfall konstruktiv und zum Guten hin gerichtet ist. Zum anderen klingt in den Worten Rogers' bereits eine seiner drei Grundhaltungen an, und zwar die Begleitungshaltung des wertschätzenden Verstehens. Gemeint ist damit eine absolute und im Grunde bedingungslose Akzeptanz.

1 Übersetzung und Interpretation N. Mucksch.

Rogers hatte diese Haltung am Ende seines Lebens ganz offensichtlich auch gegenüber seiner eigenen Begrenztheit, Hinfälligkeit und nicht zuletzt eben auch gegenüber seiner Sterblichkeit und genau dadurch gibt er mit seiner Person ein von großer Authentizität geprägtes Beispiel.

Beide Aspekte, die laufende Entwicklung und die Wertschätzung, sind wesentliche Hilfsmittel für Trauerbegleiter/-innen². Zumindest können sie es sein.

Ich gehe davon aus, dass Menschen, die sich als Trauerbegleiter/-innen engagieren oder engagieren wollen, in vielen Fällen bereits unbewusst mit diesen Grundgedanken in ihr Engagement gehen. Wer sich auf den Weg begibt, sich als Trauerbegleiter ausbilden und qualifizieren zu lassen, wird in aller Regel auch mit der von Rogers entwickelten personenzentrierten Grundhaltung in Kontakt kommen und sich immer mehr und auch immer wieder neu in einer solchen Haltung einüben.

Dieses Buch möchte in komprimierter und allgemeinverständlicher Form einen vor allem praktischen Zugang zum personenzentrierten Hintergrund und zu seiner Theorie eröffnen. Darüber hinaus liefert es konkrete Fallbeispiele und gibt Hinweise für die eigene Rolle als Begleitender. All das geschieht dezidiert vor dem Hintergrund der Situation trauernder Menschen, wobei Trauer als Reaktion auf ein starkes Verlusterlebnis nicht ausschließlich in Bezug auf Verlust durch Tod und Sterben verstanden wird. Auch andere prägende Verluste wie den von körperlicher Unversehrtheit, von Heimat, ein erzwungener Abschied von Lebenszielen und anderes mehr können durchaus Trauerreaktionen hervorrufen und machen deutlich, dass Menschen von Natur aus in Entwicklung leben, zu der eben auch Abschiede, Trennungen, Neubeginn und Anfang gehören. Trauer ist sehr intensives Leben und Leben ist auch Trauer (Backhaus 2013). Weil das so ist, ist Trauer als natürliche und sehr lebendige, im Grunde auch sehr vitale Reaktion auf Verluste von

2 Zur flüssigeren Lesbarkeit werden nicht an jeder Stelle männliche und weibliche Formen verwendet; sie sind jedoch generell beide gemeint.

Menschen und anderen zentralen Lebensinhalten zu bewerten und gehört zu unserem vielfältigen menschlichen Gefühlsrepertoire ebenso wie Freude, Liebe, Angst, Wut und so weiter.

Damit sei bereits an dieser Stelle deutlich markiert, dass Trauer vorrangig eine normale und gesunde Reaktion von Menschen auf erlittene Verluste ist und eben keine Reaktion mit Krankheitswert.

Dass blockierte und nicht zugelassene bzw. nicht gelebte Trauer krank machen kann, ist gleichwohl unbestritten. Umso mehr und umso höher ist das Engagement der Hospizbewegung mit ihrem Tätigkeitsbereich der Trauerbegleitung³ wertzuschätzen und nicht zuletzt auch das ganz konkrete Tun und Begleiten in Trauercafés, Trauergruppen und in der Trauereinzelnbegleitung. Diese Angebote geschehen auf Augenhöhe und vollziehen sich vielfach als menschlich-solidarisches, zumeist ehrenamtliches Handeln mit Menschen in schwierigen und mitunter sehr krisenhaften Lebenssituationen. All das vollzieht sich jenseits von therapeutischem Handeln und entspricht damit auch der ganz konkreten Situation und Bedürfnislage von Menschen nach einer entscheidenden Verlusterfahrung. Trauernde reagieren mit ihrer Trauer in aller Regel sehr angemessen, normal und richtig, gleichwohl aber oftmals jenseits der Alltagsnormalität und auch – was manchmal noch schwerer wiegt – jenseits der modernen Alltagstaktung mit ihrer überhöhten Geschwindigkeit.

Trauernde benötigen keine Therapie, da sie alles andere als krank sind. Wohl aber benötigen sie wachsame, verständnisvoll-einfühl-same und wertschätzende Mitmenschen als Begleiterinnen und Begleiter.

In nicht wenigen Fällen geschieht das (immer noch) über familiäre und freundschaftliche Zusammenhänge. Dort, wo diese Bezüge aber nicht oder nicht ausreichend tragen, können Trauer-

3 Neben dem zentralen Bereich der Sterbebegleitung, wobei deutlich festzuhalten ist, dass die Hospizbewegung sehr schnell für sich erkannt hat, dass sie Sterbebegleitung nicht ohne Trauerbegleitung anbieten kann und auch nicht darf. So ist die Hospizbewegung einer der Hauptpromotoren der Trauerbegleitung.

begleitungsangebote der ambulanten oder stationären Hospize in vielen Fällen adäquate und hilfreiche Angebote machen und so Menschen in Trauersituationen in den kritischen und schweren Phasen über ein authentisches Begleitungsangebot eine tragfähige Brücke bauen zurück ins Leben. Trauerbegleitende dürfen dies in dem Bewusstsein tun, dass sie damit in vielen Fällen auch präventiv tätig sind, indem sie durch ihr menschlich-solidarisches Handeln das Entstehen von pathologischer Trauer verhindern helfen.

An diese Zielgruppe der nichtprofessionellen Trauerbegleiter wendet sich diese Veröffentlichung. Wenn die bereits eingangs formulierte Grundannahme stimmt, dass nämlich viele in diesem Bereich engagierte Menschen von ihrer Grundhaltung her bereits auf einem grundsätzlich personenzentrierten Weg sind, dann ist es vermutlich hilfreich, dieses eigene Tun gut zu reflektieren, sich dessen wirklich bewusst zu werden und darüber in eine noch klarere und eindeutigere Begleitungshaltung zu gelangen. Auch dazu will dieses Buch beitragen.

Eine solche Grundhaltung sollte nach Rogers von drei zentralen Aspekten geprägt sein:

- von Akzeptanz und Wertschätzung,
- von Empathie und gutem Einfühlungsvermögen und
- von Echtheit, Klarheit und Authentizität.

Damit sind bereits die Hauptmerkmale der personenzentrierten Begleitungshaltung genannt.

Alle diese Merkmale sind auch als Indikator und Korrektiv im Rahmen von Selbstvergewisserung außerordentlich hilfreich. Sie sind »wertvolle Orientierungspunkte in der Begleitung von Menschen mit Verlusterfahrungen« (Backhaus 2013, S. 189).

Im besten Fall stellt sich beim einen oder anderen Leser im Verlauf der Lektüre der Eindruck oder die Erfahrung ein, dass sich das Gelesene in direkte Verbindung mit dem tatsächlichen eigenen Tun in der Trauerbegleitung begibt. Solche Schnittstellen sind durchaus intendiert. Wenn sich darüber möglicherweise auch eine höhere Wertschätzung des eigenen Tuns und sich selbst gegenüber in der

eigenen Arbeit als Trauerbegleiter einstellen sollte, so hätte dieses Buch einen doppelten Effekt, der aber ganz im Sinne der Gedanken von Rogers wäre. So hat Rogers immer wieder darauf hingewiesen, dass wir nicht wertschätzend mit anderen Menschen umgehen können, wenn wir nicht selbst auch in der Lage sind, wertschätzend und respektvoll mit uns selbst und unserem Tun umzugehen – gerade in solchen Handlungsfeldern wie der Hospizarbeit und insbesondere auch bezogen auf das hier im Mittelpunkt stehende Tätigkeitsfeld der Trauerbegleitung.

I Theoretische Grundlagen

Wer war Carl Ransom Rogers und was hat ihn geprägt?

Rogers wurde am 8. Januar 1902 in einem Vorort von Chicago als viertes von sechs Kindern geboren. Er wuchs in einem Elternhaus auf, welches von engen religiös-fundamentalistischen Einstellungen geprägt war und gekennzeichnet durch elterliche Strenge sowie durch kompromisslose religiöse und daraus erwachsende ethische Überzeugungen. Bei Carl Rogers führte dies dazu, dass er ein sehr zurückgezogener Junge war, der viel für sich allein war und ohne Unterbrechungen und mit Hingabe las. Er lebte als Kind weitgehend für sich in der Welt seiner geliebten Bücher.

Nach seiner Schulzeit studierte er zunächst Agrarwissenschaften und wechselte dann relativ schnell, und sicher auch geprägt und geleitet durch sein eher fundamentalistisches Elternhaus, zur Theologie. Durch weitere Erfahrungen innerhalb seines Studiums und aufgrund seiner eigenen Entwicklung wurde ihm aber sehr schnell klar, dass er nicht in einem Feld arbeiten kann und will, in dem verlangt wird, »an eine bestimmte religiöse Doktrin zu glauben« (Rogers 1973, S. 24).

Daraufhin wendet er sich mehr und mehr dem Feld der Erziehungsberatung zu und arbeitet nachfolgend zwölf Jahre als Klinischer Psychologe in einer Erziehungsberatungsstelle. In dieser Zeit der intensiven Arbeit mit benachteiligten und zum Teil auch straffällig gewordenen Kindern und Jugendlichen stellt er immer wieder und immer mehr für sich fest, dass die Betroffenen diejenigen sind, die selbst zumeist am besten für sich wissen, »wo der Schuh drückt,

welche Richtung einzuschlagen [ist], welche Probleme entscheidend, welche Erfahrungen tief begraben gewesen sind« (Rogers 1973, S. 27 f.). Mit anderen Worten: Rogers macht bereits hier die konkreten Erfahrungen, dass Menschen Experten ihrer selbst sein können, sofern die notwendigen Rahmenbedingungen zur Verfügung stehen. Diese notwendigen und auch, wie er selbst immer wieder betont, hinreichenden Bedingungen beschreibt er in den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg und auch basierend auf der Arbeit mit Kriegsheimkehrern, die er psychologisch betreut hat.

In den 1950er Jahren entwickelt er den Beratungs- und Begleitungsansatz, mit dem er nachfolgend weltbekannt wird und der als eine zentrale Beratungsform im Rahmen der humanistischen Psychologie rasch breite Verwendung findet: die *klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie*. Die erste Veröffentlichung mit diesem Titel erschien im Jahr 1951.

Nachfolgend entwickelt Rogers diesen Ansatz immer weiter und beschreibt in der Folge auch seine drei Beratungsmerkmale, die – so seine Grundannahme und Feststellung – wesentlich sind, um das Klima und die Atmosphäre zu schaffen, in der Menschen in belasteten Lebenssituationen letztendlich Experten ihrer selbst sein können mit dem Effekt, dass (therapeutische) Begleitung sie nicht schwächt oder klein macht, sondern vielmehr ihnen das Gefühl vermittelt, dass sie, wenn auch mit phasenweiser Unterstützung und Begleitung, sich selbst helfen konnten.

Gewiss hat diese Erfahrung von Rogers auch damit zu tun, dass er selbst in der reflektierten Rückschau auf seine eigene Entwicklung feststellen konnte, dass er aufgrund seiner Erfahrungen den für ihn richtigen Weg hat finden können.

Die Auseinandersetzung mit der Biografie von Rogers, die diesem Buch lediglich in einem ganz kurzen Abriss vorangestellt ist, ist wichtig, um die Gedanken und die Theorie dieses großen Vertreters der humanistischen Psychologie zu verstehen. Sie ist ein erster Schlüssel, um in ein tiefes Verständnis seiner Theorie und seiner intensiv auf Mitmenschen bezogenen Haltungen zu gelangen. Letztendlich erschließt sich seine Theorie vor allem über seine

Biografie. Oder anders formuliert: Wer etwas von seinem Leben und seinem so Gewordensein verstanden hat, der hat auch etwas von seinen Gedanken und Ideen verstanden.

Carl R. Rogers hat sehr authentisch das gelebt, was er in seine Theorie hat einfließen lassen, und er hat in seinen eigenen Begleitungskontakten vermutlich deswegen so hilfreich und überzeugend sein können, weil er ein zutiefst authentischer Mensch war, klar und eindeutig, stimmig mit sich selbst und ausgestattet mit einem unerschütterlichen Glauben an das Gute und Konstruktive in jedem Menschen.

Und er ist sich treu geblieben als Person und auch gegenüber seinen eigenen Ideen und Theorien. »I am shure, I will die young« – dieser doppeldeutige Satz, der ihm zunächst zugeschrieben wurde, weil er ein zurückgezogener und oft kränklicher Junge war, bekommt in der Rückschau auf sein Leben eine ganz andere Bedeutung und Wendung. Aus dem Munde des über achtzigjährigen Rogers bedeutet dieser Satz: Ich bin sicher, dass ich mich bis zu meinem Lebensende zum Guten entwickeln kann und dass mein Leben und grundsätzlich das aller Menschen eine produktive Ausrichtung hat, die Menschen nutzen können, sofern ihre sie umgebenden Bedingungen gut sind.

Auch im Blick auf die Begleitung trauernder Menschen hat diese Aussage ihre Berechtigung. So dürfen Trauernde, Sterbende und die sie Begleitenden grundsätzlich diese Hoffnung haben. Und für die Begleitenden ist es stärkend und entlastend zugleich, wenn sie sich diese Grundannahme immer wieder neu zu eigen machen.

Ein solches Bild vom Menschen, gerade auch vom Trauernden oder Leidenden, schützt vor eigener Falscheinschätzung in der Rolle als Begleiter/-in und damit vor Selbstüberschätzung. Es schützt aber nicht zuletzt die zu begleitenden trauernden Menschen, da ihnen ihre eigene – mitunter verborgene oder verschüttete – Kraft und auch die Selbstverantwortung und verbunden damit die Selbstachtung nicht genommen bzw. abgesprochen werden.

Das Menschenbild hinter dem personzentrierten Ansatz von C. R. Rogers

Rogers als bedeutender Vertreter der humanistischen Psychologie betrachtet den Menschen als aus sich heraus gut und grundsätzlich zum Guten strebend. Er geht dabei davon aus, dass jedem Mensch eine angeborene Selbstverwirklichungstendenz innewohnt, die grundsätzlich dafür sorgt, dass ein Mensch sich sein Leben lang – durch welche Krisen hindurch auch immer – weiterentwickelt und in seiner Persönlichkeit reift. Diese grundlegende persönlichkeits-theoretische Annahme nennt Rogers auch *Aktualisierungstendenz*. Seiner festen Überzeugung nach sind in jedem Organismus Kräfte wirksam, die einen Menschen quasi zur konstruktiven Erfüllung und Verwirklichung seiner eigenen inneren Möglichkeiten drängen. Diese Tendenz zur vollständigen Entfaltung des eigenen Selbst ist, so seine zentrale Annahme, angeboren. Sie kann selbstverständlich behindert oder durch sehr ungünstige Lebensbedingungen verschüttet werden, allerdings kann sie nicht wirklich abhanden kommen. Auf diese wesentliche Grundaussage stützt sich das gesamte Gesprächskonzept von Rogers, sie ist fundamental und für das Verstehen seiner Theorie und der daraus resultierenden Haltung grundlegend.

Ein Mensch in Krise, der um Hilfe nachsucht, also in diesem Kontext auch ein trauernder Mensch, trägt nach Rogers also alles zur »Heilung«⁴ Notwendige in sich selbst. Das bedeutet in der unmittelbaren Konsequenz, dass ein trauernder Mensch grundsätzlich selbst am besten in der Lage ist, seine persönliche Situation zu erkennen und zu verstehen und so die individuell anstehenden Schritte zu erfassen und dann auch selbst zu gehen. Da es aber, und auch das trifft vielfach gerade auf Trauernde zu, oftmals störende und hemmende Bedingungen für Menschen in Krisensituationen gibt, folgert Rogers, dass eine personzentrierte Begleitung ein posi-

4 Der Begriff »Heilung« ist hier in Anführungszeichen gesetzt, da er nicht in Verbindung gebracht werden darf mit einem pathologischen Verständnis des Phänomens Trauer.

tives Klima für einen letztlich eigenständigen Entwicklungsprozess schaffen muss und eben auch schaffen kann.

Übertragen auf Trauerbegleitung bedeutet das, dass Trauerbegleiter/-innen ausgehend von diesem Menschenbild vor allem die Aufgabe haben, einen Rahmen und eine Atmosphäre zu schaffen, die insbesondere auch von Wertschätzung und Achtung den Trauernden gegenüber, und zwar mit ihrer ganz individuellen Trauer, geprägt ist.

Ein personenzentriertes Verständnis von Trauer

Trauer, so wie sie vielfach in unseren Lebenszusammenhängen verstanden und erfahren wird, scheint der beschriebenen Aktualisierungstendenz vordergründig entgegentzulaufen und somit ein solch hemmender Umstand zu sein. Oftmals wird sie immer noch als unproduktiv, nutzlos und auch als störend beschrieben. Sie soll möglichst schnell »bewältigt« sein und damit »erledigt und abgearbeitet«. Auch aus dem Mund von Trauernden hört man als Begleiter diesen Wunsch immer wieder: »Meine Trauer soll möglichst bald weg sein!« oder »Das soll rasch aufhören!«.

Der Hospizbewegung ist es zu verdanken, dass Trauer nicht mehr, wie noch vor 15 oder 20 Jahren, privatisiert und verdrängt wird, sondern dass auch das Phänomen Trauer und damit die Trauernden die Wertschätzung erfahren, die ihnen zusteht.

Von ihrem eigentlichen Wesen her ist Trauer nämlich etwas ganz anderes als ein solch ausschließlich der Selbstverwirklichungstendenz entgegenstehender hemmender und negativer Umstand. Im richtig verstandenen Sinn widerspricht sie eben nicht der von Rogers benannten Aktualisierungstendenz, sondern sie unterstützt gerade seine grundlegende Annahme.

Das, was Rogers als Aktualisierungstendenz beschreibt, wohnt letztlich auch der Trauer inne: Sie ist eine dem Menschen angeborene Fähigkeit, die dazu verhelfen soll und kann, unser endliches und damit auch abschiedliches Leben zu meistern. Sie ist eine gute, positive und auch menschengerechte Lebenshilfe, die in der

Vergangenheit leider allzu oft verdrängt und mehr noch als heute negativ etikettiert wurde.

Unsere Fähigkeit zu trauern ist als solche darauf angelegt, wieder zu einem vollen menschlichen Wohlbefinden zu führen. Sie ist demnach im Grunde genommen gerade kein hemmender Faktor, sondern wird erst durch Nichtzulassung (mangelnde Akzeptanz) oder Verdrängung zu einem solchen gemacht.

Trauer ist alles andere als nutzlos, sie ist unumgänglich und im richtig verstandenen Sinn lebenswichtig und lebensnotwendig. Und sie trägt alles entscheidend Wichtige in sich, um zur echten »Notwende« zu werden.

Als Prozess und Durchgangssituation beschreibt Canacakis, einer der Pioniere der Trauerbegleitung, sie »als lebenswichtige Periode des Übergangs [...] in der fortwährend lebenswichtiges Wachstum und Reife stattfinden, und als eine Übergangszeit, in der wir die Gelegenheit erhalten, neue Fähigkeiten zu entwickeln, um mit den erzwungenen Veränderungen, die durch den Verlust eingetreten sind, fertig zu werden« (Canacakis 1987, S. 177). Aus diesem Grund spricht er zu Recht auch von der Trauer als Krise und Chance zugleich, und das nicht nur für betroffene trauernde Menschen, sondern auch für die menschliche Gemeinschaft. Canacakis geht dabei sogar so weit, dass er die Trauer derart wertschätzt, indem er sie als »unser kostbarstes Gefühl« (S. 223) beschreibt, dessen Wandlungsenergie Leben schützen und auch entstehen lassen kann. Der Begriff »Wandlungsenergie« weist dabei eine augenfällige Nähe zur von Rogers beschriebenen Aktualisierungstendenz auf.

Personzentrierte Grundannahmen

Rogers hat seine Theorie in überschaubaren Grundannahmen zusammengefasst. Um diese Grundannahmen, mit einem deutlichen Bezug auf das Handlungsfeld Trauerbegleitung, geht es zunächst, da sie für das tiefere Verständnis seiner Beratungshaltung ausschlaggebend sind.

Der Begriff des »Selbstkonzepts« unter der besonderen Berücksichtigung der menschlichen Erfahrung und der Realität von Sterben und Tod

An dieser Stelle benenne ich einen weiteren zentralen Begriff aus dem personenzentrierten Vokabular. Rogers spricht in seiner Theorie zum personenzentrierten Ansatz immer wieder vom *persönlichen Selbstkonzept* des Menschen. Darunter versteht er Folgendes: Er geht davon aus, dass alle individuellen Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens gemacht hat und auch fortwährend weiter macht, sich konzentrieren und verdichten zu einer für diesen Menschen einzigartigen und spezifischen Realität. Diese Realität, eben weil sie das Merkmal der Einzigartigkeit trägt, kann von anderen Menschen nie absolut umfassend verstanden werden.

Aus dieser so persönlichen und individuellen Sichtweise entwickelt sich nach und nach das sogenannte Selbstkonzept einer Person, wobei sich dieses zusammensetzt aus den Sichtweisen, die ein Mensch von sich selbst hat, und deren Wertungen.

Mit anderen Worten: Jeder Mensch hat ein *Real-Selbst* und ein durch die eigenen Wertungen beeinflusstes *Ideal-Selbst*. Zwischen beiden gibt es ein beständiges Streben nach Übereinstimmung. Gelingt diese Übereinstimmung, dann sind Menschen glücklich und ausgeglichen. Gelingt sie nicht, dann werden Menschen unglücklich und unzufrieden.

Das Selbstkonzept an sich wird durch frühkindliche Erfahrungen geprägt und hat wesentlich zu tun mit erhaltenen oder eben nicht erhaltenen Beziehungsbotschaften. Hat ein Kind regelmäßig positive Beziehungsbotschaften erfahren, so entwickeln sich mit hoher Wahrscheinlichkeit eine hohe Selbstachtung, ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein und eben ein positives Selbstkonzept. Bei negativen Beziehungsbotschaften, also bei durchgehend geringer Wertschätzung ist es demnach genau umgekehrt: Es werden sich ein eher geringes Selbstwertgefühl und auch ein negatives Selbstkonzept entwickeln.

Da wir als Menschen beständig neue Erfahrungen machen und fortwährend konfrontiert werden mit neuen Widerfahrnissen, ist

die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass dabei auch solche sind, die von unserem aktuell bestehenden Selbstkonzept abweichen.

Und an dieser Stelle ist die Qualität unseres Selbstkonzepts entscheidend, denn sie ist in hohem Maße dafür verantwortlich, wie wir mit neuen Erfahrungen umgehen, ob wir sie annehmen und in unser Selbstkonzept integrieren oder ob wir sie ignorieren, verdrängen oder verzerren.

Dies ist in beide Richtungen möglich: So kann ein Mensch mit einem eher negativ geprägten Selbstkonzept eine neue sehr positive Erfahrung machen und beispielsweise zugeschrieben bekommen, dass er etwas besonders gut kann. Statt diese Zuschreibung offen anzunehmen, passiert es aber gar nicht so selten, dass dieses positive Feedback abgewehrt oder verzerrt symbolisiert wird (»das kann nicht sein«, »der muss jemand anderen meinen«, »damit bin ich nicht gemeint«, »das kann auf mich nicht zutreffen«).

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass ein Mensch mit einem insgesamt positiven Selbstkonzept dieses Selbst neuen Erfahrungen anpassen kann und dies auch mit hoher Wahrscheinlichkeit tun wird. Nachfolgend stimmen das Selbst und die gemachten Erfahrungen dann wieder überein. Der Mensch ist (wieder) kongruent.

Hat aber ein Mensch ein negatives oder deformiertes Konzept seines Selbst, wird er zum Beispiel bedrohliche oder schlichtweg fremde Erfahrungen, die er macht, abwehren. Diese Abwehr geschieht entweder durch Verleugnung/Verdrängung oder durch Verzerrung. In der Konsequenz bleibt die Kluft zwischen Selbstkonzept und gemachter Erfahrung bestehen. Ein solcher Mensch ist dann inkongruent mit sich selbst. Diese Inkongruenz birgt laut Rogers die Gefahr oder das Risiko in sich, dass ein Mensch fehlangepasstes Verhalten oder – im schlimmeren Fall – psychische Störungen entwickelt.

Die Auseinandersetzung mit diesem Teil der personenzentrierten Theorie ist deswegen wichtig, weil gerade Trauerbegleiter mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit mit dem Phänomen der Verleugnung und/oder verzerrten Symbolisierung in Kontakt kommen werden. Die lebensverneinende Realität des Todes steht so diametral im

Gegensatz zum allgemein menschlichen Selbstkonzept, dass gerade in der Trauerbegleitungsarbeit immer wieder mit verzerrten Symbolisierungen gerechnet werden muss.

Um gut im Verständnis, in der Wertschätzung und letztendlich dadurch im Kontakt mit dem oder der Begleiteten bleiben zu können, ist es für Trauerbegleiter wichtig, diese Dynamik und dieses menschlich so nachvollziehbare Verhalten zu kennen. In der Realität wird es gleichwohl vordergründig paradox oder auch nicht nachvollziehbar erscheinen. Und darum ist ein Wissen um die theoretischen Gedanken zum Selbstkonzept so wichtig. Das Verständnis der drei genannten grundlegenden Punkte

- der gelungenen Integration in das Selbstkonzept,
- der Verleugnung,
- und der verzerrten Symbolisierung

ist daher Basiswissen für ehren-, neben- und hauptamtlich Begleitende in diesem so existenziellen Feld.

Für sie ist und bleibt die Realität Tod trotz aller durchlaufenen Befähigungskurse und trotz entwickelter Selbstreflexionskompetenz, trotz begleitender Selbsterfahrung und Supervision eine Wirklichkeit, die mit dem eigenen Selbstkonzept per se schwer zu vereinbaren ist. Tendenziell, um es in der Terminologie von Rogers zu formulieren, wird die Konfrontation mit dieser unumstößlichen Realität immer wieder auch zu verzerrten Symbolisierungen führen.

Die Anerkennung dieser objektiven Schwierigkeit und Problematik ist daher unverzichtbar, kann sie doch dazu verhelfen:

- gut in der eigenen Rolle zu bleiben,
- nicht in Übertragungen und Gegenübertragungen zu geraten,
- eine gesunde Distanz zur Situation halten zu können,
- somit überhaupt als Trauerbegleiter handlungsfähig und hilfreich bleiben zu können
- und in der belastenden Situation des regelmäßigen und immer wiederkehrenden Ausgesetztseins gegenüber der Realität Sterben und Tod seelisch gesund zu bleiben.