

Christoph Hutter

Mit dem Sterben der anderen leben¹

Memento

*Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang,
nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?*

*Allein im Nebel tast ich todentlang
und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.*

*Der weiß es wohl, dem Gleiches widerfuhr -
und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: Den eignen Tod, den stirbt man nur;
doch mit dem Tod der anderen muss man leben*

(Mascha Kaleko)

Mascha Kaleko wägt in ihrem Gedicht Memento den eigenen Tod gegen den Tod der anderen ab und beschreibt damit, was der Tod der anderen für uns bedeutet: Er hat auf eine ganz andere Art Gewicht als der eigene Tod, den ich „nur“ sterben muss, denn „mit dem Tod der anderen muss ich leben“. Kaleko greift hier die alten, immer wieder thematisierten Erfahrungen auf, dass die Trauer der Preis für die Liebe ist und die Einsamkeit der Preis für die Unsterblichkeit. Mit einem Augenzwinkern inszeniert diesen Zusammenhang das Bühnenstück „Der Brandner Kaspar und das ewig‘ Leben“, in dem der alte Schlosser Brandner Kaspar den Tod, der ihn holen will, betrunken macht und ihm beim Kartenspiel 18 weitere Lebensjahre abringt. So sehr dies ein Triumph ist für den Brandner Kaspar, so sehr trifft ihn, wie einsam und traurig ihn das Sterben der anderen macht, das er von diesem Tag an erlebt. Als zuletzt noch seine geliebte Enkelin Marei stirbt, gehört er eigentlich nicht mehr auf diese Welt. Und so hat der Tod, als er von den Himmlischen losgeschickt wird, um den Überfälligen zu holen, letztlich ein ziemlich leichtes Spiel. Als der Brandner Kaspar beim Blick durch die Himmelstüre Frau und Kinder sieht, seine Stammtischbrüder und die liebe Marei, will auch er bleiben, obwohl die 18 Jahre noch lange nicht voll sind (vgl. Arens & Machowiak 2015, S. 66-68).

Ich möchte in vier Durchgängen Kalekos Frage nach dem Tod der anderen nachgehen. Wie genau (be-)trifft er uns? Und was bedeutet er für die Begleitung der Hinterbliebenen?

1. Am Anfang stehen dabei Überlegungen zur Verwobenheit von Menschen. Schon die Bibel weiß darum, dass Menschen „ein Fleisch“ werden, wenn sie sich aufeinander einlassen. Aktuelle Forschungsbefunde belegen dies auf eindruckliche Weise.
2. Der Tod des anderen ist aber nicht nur ein Beziehungsphänomen, sondern er findet tiefen Widerhall in der Psyche aller Betroffenen. Mit Hilfe von Irvin D. Yaloms Überlegungen zu einer existentiellen Psychotherapie lässt sich diese Resonanz genauer beschreiben.

¹ Vortrag auf dem 6. Bayerischen Hospiz- und Palliativtag, am 4. Juni 2016, in Kempten

3. Im Begleitungs- und Beratungsalltag werden immer wieder Konstellationen und Themen deutlich, die trauernde Familien vor Herausforderungen stellen. Diesen Phänomenen ist der dritte Durchgang gewidmet.
4. Dieser Text endet mit zwei Überlegungen dazu, was wir – auch als Professionelle – brauchen, um mit dem Tod der anderen leben zu können.

Ineinander verwoben

Ausgehend von der Renaissance und spätestens mit Descartes gibt sich die westliche Geistesgeschichte der Faszination des Ichs hin. „Ich denke also bin ich“ schreibt Descartes. Das Ich steht in großen Lettern als Wegweiser und Versprechen über diesem epochalen Umbruch und verstellt dabei so manches Mal den Blick auf die Bedeutung des anderen. Wenn ich aber der Dreh- und Angelpunkt meines Lebens bin, warum setzt mir dann der Tod des anderen so zu? So sehr das Ich auch im Mittelpunkt modernen Interesses und auf dem Podest moderner Verehrung steht, so sehr drängt sich immer wieder die Frage nach der Einbindung, Angewiesenheit und Abhängigkeit des Menschen auf. In den letzten Jahren und Jahrzehnten wurden von ganz unterschiedlichen Forschungsrichtungen Befunde und Erkenntnisse darüber vorgelegt, wie weitgehend Menschen aufeinander bezogen und ineinander verwoben sind (der ganze Abschnitt folgt: Schacht & Hutter 2016).

Epigenetik: Das Erbe vorhergehender Generationen

Die vielleicht erstaunlichsten Überlegungen wurden von Genforschern angestellt, die in ihrer Forschung Beobachtungen gemacht haben, die nahelegen, dass das Genom bei weitem nicht so ein starrer Datensatz ist, wie man früher dachte. Offensichtlich werden nämlich nicht nur genetische Informationen von einer Generation zur anderen weitergegeben, sondern bis zu einem gewissen Maße auch gravierende biografische Erfahrungen der vorhergehenden Generationen. So stellte die Frage die ForscherInnen vor ein Rätsel, warum die Enkel von Großeltern, die von einer Hungersnot betroffen waren, offensichtlich weniger Diabeteserkrankungen ausbildeten als Enkel von Großeltern, die nie hungern mussten (Kegel 2011, S. 9-13). Analysiert man ein Genom, so stellt man fest, dass die Gene nur etwas über ein Prozent des Erbgutes ausmachen (Kegel 2011, S.58). Was aber bewirkt das genetische Material, das zwischen den einzelnen Genen liegt? Zu jedem Gen gehört noch „eine Art komplexe Eingabemaske, über die der Zustand der Zelle, die Aktivität anderer Gene und die An- oder Abwesenheit diverser Signalgeber abgefragt werden“ (Kegel 2011, S. 64). Über das An- und Abschalten bestimmter Gene, durch die sogenannte Methylierung, kommt es dazu, dass aus einem Genom ganz unterschiedliche Organismen, sogenannte Phänotypen, entstehen. Es gibt also eine zweite „äußere“ Ebene der Genetik, die Vorgänge bewirkt, die über das eigentliche genetische Geschehen hinausgehen: Deshalb sprechen die beteiligten WissenschaftlerInnen hier von der Epigenetik. Das Epigenom bildet auf dynamischere und instabilere Weise als unser Genom ein Gedächtnis für Erfahrung und führt dazu, dass ein und derselbe Gensatz ganz unterschiedlich abgelesen und realisiert werden kann, so wie eine Partitur bei jeder Aufführung unterschiedlich gespielt wird. Dies führt beispielsweise dazu, dass eineiige Zwillinge unterschiedliche Fingerabdrücke haben. Auch wenn sich epigenetische Informationen nicht so dauerhaft in unser Erbgut einbrennen, wie dies genetische Mutationen machen und obwohl sie bei der Befruchtung anscheinend zum größten Teil gelöscht werden (Arte 2015), können sie doch Informationen über zig Generationen weitergeben.

Die Epigenetik zeigt, dass Organismus und Umwelt eine untrennbare Einheit bilden und wir nicht nur in die aktuelle, sondern auch in die vorhergehenden Generationen eingewoben sind. Die Entwicklung vom Genmaterial zum Organismus ist ein hoch komplexer Prozess, in den die Erfahrungen der Vorfahren als wesentlicher modellierender Faktor eingehen. Umgekehrt bedeutet das, dass mit dem Tod der Vorfahren nicht nur deren Funktion als Erzähler und Interpretatoren unserer Geschichte wegfällt, sondern dass wir mit ihrem Tod einen Schlüssel zu uns und unserer Biografie verlieren, den wir bis hin zum Verständnis genetischer Prozesse brauchen.

Embryologie: Pränatales Wachstum als Interaktionsprozess

Insbesondere während sich der Embryo im Leib der Mutter entwickelt, ist er extrem durchlässig für alles, was seiner Mutter widerfährt. Ernährung, Stress, aber auch Umwelteinflüsse werden über epigenetische Prozesse zu höchst relevanten Entwicklungsfaktoren des Kindes. Aber schon in den allerersten Tagen beobachten wird nicht nur die Beeinflussung des Embryos, sondern auch Interaktion zwischen dem mütterlichen und dem kindlichen Organismus. „Aus den äußeren Zellen [... des Keimlings] entsteht die Plazenta. Das heißt, dass das spätere Versorgungssystem des Embryos nicht vom mütterlichen Gewebe abstammt, sondern seine ‚eigene‘ Kreation ist. Schon hier beginnt also das ungeborene Kind, nicht nur sich selbst, sondern auch seine Umgebung innerhalb seines mütterlichen Lebensraumes eigenständig zu gestalten“ (Hüther & Krens 2008, S. 53). Der Organismus der Mutter antwortet, indem er die Einnistung zulässt und „ein sehr effektives Blutzufuhrsystem auf der mütterlichen Seite der künftigen Plazenta anlegt“ (Hüther & Krens 2008, S. 54). Diese Szene kann exemplarisch für das beständige Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind stehen, durch das der kindliche Organismus immer weiter entsteht. Dabei sind die strukturellen Entwicklungen und die Herausbildung von Funktionen nicht zu trennen. Der Embryo ist kein Gerät, das endmontiert geliefert wird. Er wird auch nicht aus gelieferten Einzelteilen zusammengesetzt, sondern er ist ein Organismus, der durch beständige Interaktion immer mehr das wird, was er tut. Das Herz schlägt bereits, während es sich noch entwickelt, Nervenbahnen wachsen und werden dabei zu einem neuronalen Netzwerk und Arm- und Beinknospen bewegen sich, um zu Extremitäten heranzuwachsen (Hüther & Krens 2008, S. 53). Gleichzeitig entsteht ein immer intimerer Dialog zwischen Mutter und Kind, in dem das Kind nicht nur das Leben der Mutter kennenlernt, sondern auch (ab dem 7. Tag) über das eigene limbische System die Bewertungen der mütterlichen Welt verinnerlicht. So bewerten Neugeborene Musik und Gerüche, die sie während der Schwangerschaft intensiv kennen gelernt haben, positiv.

Die Embryologie zeigt uns, dass Leben vom ersten Augenblick an ein ko-kreativer und interaktiver Akt ist. Betrachtet man den Tod aus der Perspektive der Mutter-Kind-Dyade, so bedeutet das in der Umkehrung, dass mit dem Sterben des einen ein gemeinsames Lebensprojekt zu Ende geht.

Bindung: Aus Beziehungserfahrungen wird eine innere Beziehungslandkarte

Innerhalb der ersten neun Monate nach der Geburt entsteht aus dem Handeln des Säuglings bzw. Kleinkindes und aus reziprokem Handeln der Bezugspersonen das, was wir Bindung nennen. Das Kind zeigt Bindungsverhaltensweisen „wie Anblicken und Anlächeln, gerichtete Laute, gerichtetes Weinen, Greifen nach und Festhalten an einer Person und schließlich [...] Hinterher-Krabbeln, -Rutschen und -Laufen“ (Zulauf Logoz 2012, S. 785). Die Bezugsperson antwortet darauf mit Zuwendung, Körperkontakt, Schutz, Trost etc. Rollentheoretisch bemerkenswert ist, dass die Bindungstheorie das feinfühlig antwortende Verhalten der bemutternden Person „als externe Organisation des Säuglings“ interpretiert (Grossmann & Grossmann 2012, S. 117). Heideliese Als sprach gar von „entrainment“ und meinte damit, dass „der Kreislauf, die Atmung, die Wärmeregulation des Säuglings [...] wie

Eisenbahnwagen an den elterlichen Körper angekoppelt“ werden (zit. in: Grossmann & Grossmann 2012, S. 118). Aus diesem Wechselspiel, das sich immer mehr einspielt, entsteht mit der Zeit ein stabiles inneres Muster, das die Bindungstheorie als „inneres Arbeitsmodell“ bezeichnet. Es umfasst auf einer emotionalen und kognitiven Ebene „Einstellungen und Erwartungen“ bezüglich der „Reaktion der Hauptbezugspersonen“ auf Bindungssignale (Zulauf Logoz 2012, S. 786). Diese Bindungsmuster, die kleine Kinder zeigen, dürfen nicht als individuelle Merkmale missverstanden werden, sie sind Interaktions- und Beziehungsphänomene. Erst im Vorschulalter verfestigen und verselbständigen sich diese Phänomene so weit, dass sie sich allmählich zu Persönlichkeitsmerkmalen entwickeln (Grossmann & Grossmann 2012, S. 173). Jetzt können sie auch, mehr oder weniger variiert, auf neue Beziehungen übertragen werden (Bowlby zit. in: Grossmann & Grossmann 2012, S. 265). So gibt es einen „über viele Jahre verlaufende[n] Prozess von Wechselbeziehungen zwischen Hirnreifung und emotional bedeutsamen“ Bindungsbeziehungen (Grossmann & Grossmann 2012, S. 63). Erst später wird das innere Modell unabhängig von der Anwesenheit der Personen, von denen es geprägt wurde, und zu einem Persönlichkeitsmerkmal des Menschen.

Am Ende eines Generalisierungsprozesses steht ein internes Arbeitsmodell, das sehr umfassend die Weltsicht eines Menschen von seinen wichtigsten Beziehungen her konstruiert. Wesentliche Annahmen darüber, wer ich bin, wie ich mich selbst bewerte, was ich von anderen zu erwarten habe und wie sie wohl auf mich reagieren werden, sind auf dieser komplexen inneren Landkarte verzeichnet und prägen das eigene Lieben und Arbeiten ein Leben lang. Aus dieser inneren Landkarte wird gemeinsam mit wichtigen alten, aber auch neuen BindungspartnerInnen aber auch eine gemeinsame Realität, in der wir uns trösten und ermutigen, ganz allgemein gesprochen „regulieren“ können. Das bedeutet, dass mit dem Tod eines Bindungspartners psychologisch zentrale Regulationsmöglichkeiten wegbrechen.

Common ground: Der gemeinsame Boden, auf dem wir stehen

Sprach- und Kulturwissenschaften haben immer wieder darauf hingewiesen, dass Menschen darauf angewiesen sind, sich auf eine gemeinsame Welt zu beziehen, wenn sie sich verständigen wollen. Gleichzeitig begrenzen und bestimmen die geteilten Rahmenbedingungen, welche Interaktionen möglich sind. Michael Tomasello macht diesen grundlegenden Mechanismus über den begrifflichen Zusammenhang zwischen Zeigen und Kommunizieren deutlich: Das worauf ich *deuten* kann, bekommt im Zusammenspiel mit den anderen eine *Bedeutung*. In diesem einfachen Zusammenhang liegt, wie Tomasello materialreich belegt, eine der Demarkationslinien zwischen Tier- und Menschenwelt. Tiere deuten nicht (Tomasello 2014, S. 12). Mit der einen Ausnahme, dass es Menschenaffen gibt, die auf etwas aufmerksam machen, um es zu erbitten oder zu verlangen („intentionale Kommunikation“) (Tomasello 2014, S. 340). Menschen aber sind zur „kooperativen Kommunikation“ fähig, das heißt sie können Hilfe verlangen, informieren und oder Gefühle und Einstellungen teilen (Tomasello 2014, S. 341). Menschliche Interaktion ist dabei prinzipiell darauf angewiesen, dass die Beteiligten „einen gemeinsamen begrifflichen Hintergrund [...], gemeinsame Aufmerksamkeit, geteilte Erfahrung, gemeinsames kulturelles Wissen“ schaffen, weil menschliche Kommunikation „ein grundlegend kooperatives Unternehmen“ ist (Tomasello 2014, S. 15, 17, 342). Herbert Clark beschreibt diesen verbindenden Interpretationszusammenhang treffend als „common ground“. Er ist die „Summe [des] wechselseitigen, gemeinsamen Wissens, [der] geteilten Überzeugungen und Annahmen“ (Clark 1996, S. 93). Ausgesprochen differenzierte Formen der Rahmung stellen die Symbolsysteme der Sprache mit ihren facettenreichen soziokulturellen

Normierungen zur Verfügung. In diese sprachlichen Rahmen werden Menschen durch komplexe Prozesse hineinsozialisiert. Dies macht sie einerseits so machtvoll („die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt“, Ludwig Wittgenstein), andererseits führt dies dazu, dass wir kaum in der Lage sind diese Wucht der alltäglichen Selbstverständlichkeiten überhaupt wahrzunehmen. In Deutschland werde ich in eine Welt hineingeboren, in der man sich entweder duzt oder siezt. Werde ich in einem englischsprachigen Land geboren, so wachse ich ebenso selbstverständlich ohne diese Unterscheidung und die damit verbundenen sozialen Konsequenzen auf. Letztlich führen uns diese sprachtheoretischen Erwägungen zu einem neuen Blick auf Descartes Erkenntnis. Der Satz „ich denke also bin ich“ muss weitergeführt werden. „Ich denke, und weil dieses Denken und noch viel mehr das Sprechen darüber eine gemeinsame Sprache braucht, bin ich, sobald ich diese Worte denke, eingewoben in einen kollektiven Kontext“. „Ich denke, also bin ich immer schon auf andere bezogen“. „Ich denke, also bin ich Teil eines Wir“.

Auch bezogen auf ein Paar oder eine Familie gilt, dass sie in ihrem Leben einen gemeinsamen Bedeutungshintergrund schaffen. Sie können auf der Autobahn auf ein Auto deuten und alle wissen, dass auch die Lieblingstante so ein Auto fährt. Sie können mit kurzen Hinweisen auf „Lanzarote“ oder „Kanada“ verweisen und damit einen ganzen Kosmos gemeinsamer Urlaubserinnerungen aufrufen, oder sich durch das Nennen eines Namens der gemeinsamen Sorge um ein gemeinsames Kind versichern. Damit wird klar, was mit dem Tod eines Partners oder Familienmitglieds auf dem Spiel steht: Die gemeinsam geschaffene Welt mit all ihren Deute- und Bedeutungsmöglichkeiten hört auf zu existieren. Mit dem Tod eines Partners stirbt eine ko-kreierte Welt.

Der Mensch als soziokulturelles Atom

Der Gruppentherapeut Jakob Levi Moreno geht in seiner Kritik einer individualistischen Sicht des Menschen vielleicht am weitesten. Er nimmt an, dass sich viele Situationen überhaupt nicht verstehen lassen, wenn man davon ausgeht, dass Menschen als voneinander getrennte Individuen handeln. Er sieht vielmehr, dass alle Menschen über Rollen und Beziehungen so untrennbar mit anderen Menschen verwoben sind, dass es nicht möglich ist, sie jenseits dieser Einbindung zu verstehen. Der Gedanke, dass wir in einer Beziehung jemand anders sind als in einer anderen, ist uns dabei gar nicht so fremd, wie es auf den ersten Blick scheinen könnte. Ernst Jandl formuliert ihn beispielsweise in seinem Gedicht „liegen bei dir“ für eine romantische Beziehung:

„ich liege bei dir. deine arme
halten mich. deine arme
halten mehr als ich bin.

deine arme halten, was ich bin
wenn ich bei dir liege und
deine arme mich halten“ (Ernst Jandl).

Moreno verallgemeinert diesen Gedanken und betont, dass der Mensch viel mehr Ergebnis von Interaktionsprozessen ist, als interagierendes Individuum. Diese prinzipielle Verwobenheit in Rollenbeziehungen beschreibt Moreno mit seinem Begriff des Sozialatoms, der das Zusammenspiel der wichtigen Rollenbeziehungen meint, in denen ein Mensch lebt. „Für uns ist nicht das Individuum, sondern das soziale Atom die kleinste Einheit“, die man im psychosozialen Bereich sinnvoll betrachten kann (Moreno 1947, S. 93). Der Mensch hat kein Sozialatom, er ist ein Sozialatom und

existiert losgelöst von seinen sozialen Einbindungen nicht. Wenn man den Menschen konsequent aus seinen Beziehungen heraus versteht, wird aber auch klar, dass viele Verhaltensweisen und sogar viel Wissen nicht zu einem Individuum, sondern zu einem Paar oder einer Familie gehören. Wir sehen in der Familienberatung regelmäßig Menschen, die alleine kein Problem haben. Erst wenn alle Beteiligten zusammen sind, entfaltet sich die entsprechende dysfunktionale Dynamik, aber auch das gemeinsame Potential. Moreno geht so weit, von einem „Ko-Unbewussten“ oder einer „familiären Interpsyche“ zu sprechen (Moreno 1954, S. 198). Geschichten werden in einer Familie gemeinsam erinnert und gemeinsam erzählt. An anderer Stelle formuliert Moreno, konsequent in dieser Logik verbleibend, den Begriff des „sozialen Todes“. Über das gemeinsame Leben und Sterben sind Menschen so untrennbar miteinander verbunden, dass sowohl Zusammenleben als auch Sterben eine gemeinsame Realität schaffen. „Der Tod ist eine Funktion des Lebens, er besitzt soziale Realität. Der Tod einer Person ist mit dem Tod vieler anderer verknüpft. Unser letztes soziales Atom besteht aus den Menschen, auf deren Tod wir sensibilisiert und die auf unseren sensibilisiert sind. Wir sind unaufhörlich von Menschen umgeben, mit denen wir sterben“ (Moreno 1947, S. 96).

Moreno beschreibt hier mit ungewohnten Worten, was heute eine Binsenwahrheit systemischen Denkens ist, dass nämlich in intensiven Beziehungen eine gemeinsame Wirklichkeit geschaffen wird, auf die jenseits dieser Beziehungen nicht zugegriffen werden kann. Damit wird aber auch verständlich, dass Moreno vom „sozialen Tod“ spricht. Mit jedem Menschen, der mein soziales Atom verlässt, stirbt unwiederbringlich der Teil meiner Welt, der nur mit diesem Menschen zusammen belebbar und erlebbar war.

Erster Zwischenstopp: Bis aufs Blut ineinander verwoben

Natürlich ist der Menschen immer auch ein „Ich“ und ein „Individuum“. Und doch zeigt ihn die moderne Wissenschaft zutiefst bezogen auf andere und in Beziehungen, die ihn schaffen, prägen und verändern (Hüther & Spannauer 2012). Die Chansonsängerin Annett Louisan besingt ein viele Jahre verbundenes Paar trefflich als „bis aufs Blut ineinander verwoben und bis auf die Knochen vertraut“ (Louisan 2005). In dieser Bezogenheit entsteht Gemeinsames, das losgelöst von ihr nicht erhaltbar und nicht rekonstruierbar ist. Eben das ist es, was mit dem Tod des anderen auf dem Spiel steht:

- Das Leben der Ahnen, das Schlüssel zum eigenen Leben enthält (⇒ Epigenetik),
- ko-kreiertes Leben, das gemeinsam vergeht (⇒ Embryologie),
- Einbindung, Bezug und die Möglichkeit gemeinsamer Regulation (⇒ Bindungsforschung),
- ein aus gemeinsamen Erlebnissen entstandener gemeinsamer Kosmos, auf den wir uns nur gegenseitig verweisen können (⇒ Kommunikationswissenschaften)
- und Identität die aus den Rollen und Beziehungen entsteht, die ich mit anderen gemeinsam entwickelt habe (⇒ Sozialatom).

Letztlich wäre an dieser Stelle Mascha Kaleko zu widersprechen. Ich sterbe nicht nur den eigenen Tod, sondern auch den Tod der Anderen. Und damit muss ich leben.

Existenziell berührt

Zu einer ganz anderen Antwort auf die Frage, was der Tod des Anderen in uns bewirkt, führt uns die Auseinandersetzung mit Irvin D. Yalom's „existentieller Psychotherapie“. Yalom ist ein amerikanischer Gruppentherapeut und Psychoanalytiker, der über Jahrzehnte hinweg Menschen im Rahmen psychoonkologischer Versorgung und in seiner eigenen Praxis begleitet hat. Vor dem Hintergrund

dieser Erfahrungen schreibt Yalom Sigmund Freuds psychoanalytischen Ansatz fort. Im Fokus steht bei ihm nicht mehr der Umgang mit „unterdrückten instinkthaften Antrieben“ (Yalom 2000, S. 18), sondern die Frage, wie sich der Mensch zu seiner Existenz verhält. Dabei identifiziert Yalom als Quelle psychodynamischer Konflikte vier Grundwahrheiten, die jeden Menschen existentiell herausfordern: der Tod, seine Freiheit, seine Isolation und der fehlende Beweis für eine Sinnhaftigkeit des Universums.

Tod

Als „offensichtlichste“ und „am leichtesten zu verstehende letzte Angelegenheit“ bezeichnet Yalom die Einsicht, dass ich selbst und alle Menschen, die mir lieb sind, irgendwann sterben müssen (Yalom 2000, S. 19). Der Tod wird kommen, und es gibt kein Entfliehen vor ihm. Yalom beschreibt diese Erkenntnis als Quelle „tödlicher Panik“, ähnlich wie Moreno, der in Abgrenzung von Freuds „Geburtstrauma“ von einem „Todestrauma“ spricht. „Im Tod in allen seinen Formen – im Vergehen der Zeit, im Altern, im Sterben, in der Entfremdung von Wertvorstellungen – besteht die größere Quelle der Angst das ganze Leben hindurch“ (Moreno 1957, S. 16). Gerade für Menschen, die im Umgang mit Sterben und Tod geübt sind, ist dies eine herausfordernde, aber auch bedenkenswerte Formulierung. Die Einübung in den Kontakt mit Sterben und Tod kann ihnen ihren existentiellen Stachel nicht nehmen. Mit Spinoza verweist Yalom darauf, dass sich Alles darum bemüht, „auf seinem eigenen Dasein zu bestehen“ (Yalom 2000, S. 19). Der Gedanke an den Tod ist oftmals unerträglicher, als wir es vielleicht bemerken.

Eng damit verbunden ist die Tatsache, dass wir bei vielen Menschen, bei Institutionen und in unserer Gesellschaft bestens organisierte Abwehrstrategien gegen dieses Bewusstsein der Sterblichkeit vorfinden. Die Verharmlosung des Todes ist eine davon. Sie zeigt sich beispielsweise wenn wir vom „Entschlafen“ sprechen, vom „Fallen“ der Soldaten, oder von „Bruder Hein“ der uns besucht. Eine andere Strategie ist, sich dem Glauben an eine technisch realisierbare Abwendung des Todes zu verschreiben. Der Glaube an die Macht der Medizin und die Durchsetzung curativer Maßnahmen bei Sterbenden zeugen von ihr. Yalom verweist auch auf das Streben nach Unsterblichkeit, auf den Glauben etwas Besonderes zu sein oder errettet zu werden. Diese Abwehr ist aus psychologischer Sicht höchst differenziert zu betrachten. Oft ist sie gut und gesund, weil eine ausufernde Auseinandersetzung mit existentiellen Fragestellungen zu viele Ressourcen binden würde. Besonders im Trauerprozess oder in sonstigen Krisen kann sie aber auch eine notwendige Auseinandersetzung mit diesen Fragen und somit einen Akzeptanz- und Klärungsprozess verhindern.

Wenn wir nicht direkt mit dem Tod konfrontiert sind, ist die Angst vor Sterben und Tod oft so gut maskiert, dass wir sie kaum erkennen. Weit ab vom direkten Erleben der Endlichkeit begegnet sie uns zumeist in Form von Ängsten. Yalom konstatiert, dass jede Angst letztlich Todesangst ist. Gleichzeitig beschreibt er, dass uns die Todesangst, also die Angst vor Endlichkeit, Stagnation und Zerfall, zumeist als Lebensangst begegnet. Sie ist eine diffuse Furcht vor etwas Bestimmtem, hinter der sich die Angst vor Autonomie und ihrem absehbaren Ende verbirgt.

Der Tod des Anderen hat das Potential, all diese Abwehrstrategien zu durchbrechen und den existentiellen Kernkonflikt zwischen der Bewusstheit vor der Unausweichlichkeit des Todes und dem Wunsch weiterzuexistieren zu aktivieren.

Freiheit

Neben dem Wissen um den Tod ist der Mensch beständig mit der Tatsache konfrontiert, dass er, wie Jean-Paul Sartre sagt, zur Freiheit verdammt ist. Freiheit meint dabei nicht einen Handlungs- und Gestaltungsspielraum, sondern „die Abwesenheit von äußeren Strukturen“. „Im Gegensatz zur alltäglichen Erfahrung betritt (und verlässt) das menschliche Wesen kein wohlgeordnetes Universum mit einem ihm innewohnenden Plan. Das Individuum hat vielmehr die völlige Verantwortung – im Sinne von Urheberschaft – für seine oder ihre eigene Welt, Lebensentwurf, Entscheidungen und Handlungen“ (Yalom 2000, S. 19). Yalom warnt davor, Freiheit im Sinne der postmodernen Freiheitsideologie für einen grundsätzlich positiven Begriff zu halten.

Die existentielle Wucht der Freiheit verstehen wir, wenn wir uns der Situation der Wahl zuwenden. Freiheit beschreibt die Situation, in der ich mich entscheiden muss, durch eine von mehreren geöffneten Türen zu gehen, in dem Bewusstsein, dass sich die nicht gewählten Türen aufgrund meiner Entscheidung ein für alle Mal schließen. Alternativen schließen sich aus! Mit jeder Wahl ist also ein doppelter Preis verbunden. Zum einen bedeutet Wahl immer auch Verzicht. Alle nicht gewählten Optionen verfallen. Der Verzicht auf eine Wahl ist nicht möglich, weil dieser Verzicht nur bedeutet, keinen der möglichen Wege zu beschreiten. Zum anderen konfrontiert uns die Wahl mit der Letztverantwortung für unser Leben. Unter unserer Wahl gibt es kein rettendes Netz, sondern „nichts, eine Leere, einen Abgrund“ (Yalom 2000, S. 19).

Ebenso wie bei der Erkenntnis unserer Sterblichkeit steht uns bezüglich eines offensiven Umgangs mit unserer Freiheit ein breites Repertoire an Abwehrstrategien zur Verfügung. So offensichtlich es auch sein mag, dass es keine objektiv gesetzten Strukturen gibt, auf die wir uns zurückziehen können, so vielfältig sind die Möglichkeiten eben diese Tatsache zu leugnen oder sie zu ignorieren (Yalom 2000, S. 266-275). Manche Menschen unterwerfen sich Instanzen oder Zwängen ohne zu reflektieren, dass gerade die Entscheidung ihnen zu folgen ihre freie Wahl ist. Noch weiter abgespalten ist das Bewusstsein für die eigene Wahlfreiheit, wo sich diese Menschen als Opfer von äußeren Umständen erleben. Andere zelebrieren den Kontrollverlust oder führen ihn beispielsweise durch Alkohol oder Drogen herbei. Manche Menschen versuchen andere unter großem Aufwand dazu zu bringen, für sie wichtige Entscheidungen zu treffen, andere entwerten mögliche Alternativen, bis es scheinbar nur noch eine vernünftige oder gar „alternativlose“ Wahl gibt. Es gibt Menschen, die durch die Verzögerung oder Verweigerung einer aktiven Wahl vermeiden, sich ihrer Freiheit zu stellen. Andere inszenieren ihren eigenen inneren Konflikt in der Außenwelt, sodass es am Ende die äußere Welt ist, die verändert oder ausgewechselt werden muss und das innere Entscheidungsdilemma nicht mehr bearbeitet werden muss. So begegnen wir in der Beratung beispielsweise Menschen, die sich nicht zwischen zwei Partnern entscheiden „können“, bis einer der beiden sie tief verletzt oder verlässt, oder die Unzufriedenheit mit einem Arbeitsplatz äußert sich in Beziehungsschwierigkeiten zu Kollegen, die dann durch eine Kündigung oder Versetzung gelöst werden.

Auch hier durchbricht der Tod des Anderen die Verleugnung und Vermeidung der eigenen Freiheit. Im obigen Bild gesprochen schließt der Tod die bis dahin nicht durchschrittenen Türen und macht die Endgültigkeit getroffener und vermiedener Wahlen auf dem gemeinsamen Weg mit diesem Menschen deutlich. Nicht selten generalisiert diese Einsicht: Wenn ich mit dem Verstorbenen nur eine begrenzte Möglichkeit hatte Dinge zu erleben, so wird mir meine begrenzte Freiheit und ihre Bedeutung ganz prinzipiell klar.

Isolation

Eine dritte Reflexion Yaloms dreht sich um die Tatsache der existentiellen Isolation des Menschen, der Einsicht, dass es „einen unüberbrückbaren Abgrund zwischen sich selbst und anderen Lebewesen gibt“, „eine Isolation, die trotz höchst befriedigender Verbindungen zu anderen Menschen und trotz vollständiger Selbsterkenntnis und Integration weiter besteht“ (Yalom 2000, S. 421). Diese Kluft, die im Sterben als der „einsamsten menschlichen Erfahrung“ (Yalom 2000, S. 422f.) besonders deutlich wird, prägt das ganze Leben. Die Geburt, jeder einzelne Wachstumsschritt, die Entscheidung für Emanzipation und die eigene Selbständigkeit, sie alle sind nur um den Preis zu bekommen, der eigene Isolation gewahrt zu werden. Und umgekehrt ist die Sehnsucht nach Verschmelzung selbst in den intensivsten Begegnungen nicht für einen Augenblick vollständig einzulösen. Selbst wenn wir uns noch so nahe kommen, das andere Bewusstsein, wie die Dinge vom anderen wirklich erlebt werden, wird sich uns nie erschließen. Die unauflösbare „Spannung zwischen unserer Bewusstheit von unserer absoluten Isolation und unserem Wunsch nach Kontakt, nach Schutz, unserem Wunsch, ein Teil von etwas Größerem zu sein“, oder in der Übersteigerung unserer Sehnsucht nach symbiotischen Beziehungen markiert damit einen dritten existentiellen Konflikt (Yalom 2000, S. 20).

Yalom beschreibt, wie viele dysfunktionale Beziehungsmuster letztlich aufrechterhalten werden, um sich dieser letzten Wahrheit der Unterschiedenheit und existentiellen Isolation des Menschen nicht stellen zu müssen. Dazu gehören Partner, die alle Eigenheiten und das Bedürfnis nach eigenen Freiräumen verleugnen, die sich dem anderen unterwerfen oder versuchen ihn vollständig zu kontrollieren. Auch Beziehungen, in denen einer der Partner besonders idealisiert wird oder sich einer bis an die Grenzen der eigenen Kraft für den anderen aufopfert, gehören zu diesen Partnerschaften, in denen der aussichtslose Beweis angetreten wird, dass die Ich-Grenzen doch aufweichbar und symbiotische Verschmelzung doch möglich sei. Aber auch zur entgegengesetzten Seite kann man der existentiellen Isolation zu entkommen versuchen. Dann flüchten sich Menschen in Fantasien vollständiger Autonomie und Autarkie, sie behaupten lautstark, keinen Menschen zu brauchen und vermeiden das Erschrecken vor der Unvollkommenheit der Begegnung, indem sie die Begegnung vermeiden.

Ein drittes Mal vermag der Tod die Schlüsselfunktion zu übernehmen, die Abwehr zu durchbrechen. „Es ist das Wissen ‚meines Todes‘, das uns vollständig erkennen lässt, dass niemand für uns sterben kann“ (Yalom 2000, S. 422).

Sinn

In vierten und letzten Kapitel seines Buches widmet sich Yalom dem „Dilemma eines Sinn suchenden Geschöpfes [...], das in ein Universum hineingeworfen ist, das keinen Sinn hat“ (Yalom 2000, S. 20). In deutlicher Nähe zu Frankls Logotherapie beschreibt er den Menschen als unablässigen Sinnsucher, der damit konfrontiert ist, dass es keinen Archimedischen Punkt gibt, von dem aus eine Sinnhaftigkeit der Existenz bewiesen werden könnte. Gerade dort, wo wir Menschen mit besonderer Verzweiflung oder großem Nachdruck um eine Antwort ringen, wenn wir uns beispielsweise mit dem Leid in der Welt auseinandersetzen, oder mit unserem eigenen Schicksal, bleibt das Universum stumm. Ebenso prozierend wie erschütternd schreibt Yalom immer wieder von der „kosmischen Gleichgültigkeit“ (Yalom 2000, S. 206). Damit entsteht ein vierter dynamischer Konflikt, weil zwei sich widersprechende Wahrheiten zutreffen: „Der Mensch scheint Sinn zu brauchen. Ohne Sinn, ohne Ziele, Werte oder Ideale zu leben, scheint [...] sehr viel Kummer hervorzurufen“ (Yalom 2000, S. 498). Und: „Eine existentielle Position geht davon aus, dass die Welt kontingent ist – das heißt alles was ist,

hätte auch anders sein können“ (Yalom 2000, S. 499). Dies bedeutet nicht, dass es für den einzelnen Menschen nicht möglich ist etwas für objektiv, wahr oder sinnvoll zu halten, es bedeutet nur, dass jede dieser Sinnsetzungen eben eine letztendlich willkürliche und nicht mehr verobjektivierbare Setzung ist. Jeder Sinn ist ein „gesetzter“ und damit ein „gefundener“ und somit ein „erfundener“ Sinn. Yalom beschreibt diese Auseinandersetzung mit der Sinnfrage aus einer areligiösen, wenn nicht gar einer atheistischen Perspektive. Aus dieser Perspektive führt der Glaube zumindest in ein Dilemma, weil er eben immer prinzipiell anfragbar bleibt. Im Beratungs- und Begleitungsalltag begegnen uns immer wieder Menschen, für die ihr Glaube die Sinnfrage klar und eindeutig beantwortet. Diese Ressource ist gerade in existentiellen Krisen von unschätzbarem Wert und wird auch von Therapeuten immer mehr erkannt und genutzt.

Wo Menschen sich weigern, dieser Tatsache ins Auge zu schauen, zeigen sich typische, klinisch relevante Bilder. Manche investieren größte Anstrengung in den Aufbau, die Aufrechterhaltung und Verteidigung dogmatischer Systeme, um über deren beeindruckende Architektur vergessen zu machen, oder wenigsten selbst verdrängen zu können, dass auch sie letztlich auf hinterfragbaren Axiomen basieren. Andere stürzen sich in zwanghaften Aktivismus und bleiben über ihrem rastlosen Tun die Antwort schuldig, warum und wofür sie ihre Kraftanstrengung auf sich nehmen. Wieder andere erstarren angesichts der Unmöglichkeit etwas objektiv Richtiges zu tun und versinken in einer Depression, die sie bis in den Suizid führen kann, oder in Apathie und Langeweile, die durch kein Ziel mehr herausgefordert werden können.

Auch diese letzte existentielle Grundtatsache des menschlichen Lebens entfaltet angesichts des Todes eine besondere Wucht. Denn jeder von mir gesetzte Sinn findet hier seine Begrenzung. Wenn wir und unsere Liebsten sterben müssen, welchen Sinn hat dann das Leben? Und kann ein Sinn, den ich selbst konstruiere und setze, „stabil genug sein, um unser eigenes Leben zu tragen?“ (Yalom 2000, S. 20).

Zweiter Zwischenstopp: Entwicklungslinien

Yalom sieht den Menschen beständig damit beschäftigt, sich bewusst und vor allem auch unbewusst mit seiner Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Der Blick auf den eigenen Tod und den Tod der Lieben, das Ausgeliefert-Sein an die eigenen Entscheidungen, die unüberbrückbare Kluft zwischen Ich und Du und die Unmöglichkeit objektiven Sinn zu garantieren begleiten, verunsichern und ängstigen jeden Menschen. Gerade, aber nicht nur angesichts von Sterben und Tod können diese existentiellen Verletzungen mit großer Wucht aufbrechen. So ernüchternd Yaloms Analysen auch sein mögen, er identifiziert darin vor dem Hintergrund seiner langjährigen therapeutischen Praxis zentrale Anknüpfungspunkte für die Weiterentwicklung und Entfaltung der menschlichen Existenz.

- Yalom streicht das Todesbewusstsein als Ansatzpunkt heraus, eigene Lebenszeit zu nutzen und gewünschte Veränderungen anzustoßen. „Obwohl die Physikalität des Todes einen Menschen zerstört, kann die Idee des Todes ihn retten“. Sie „bringt uns weg von trivialen Beschäftigungen und verleiht dem Leben eine tiefe Intensität sowie eine völlig andersartige Perspektive“ (Yalom 2000, S. 193). Diese verändernde Kraft des Todesbewusstseins steht und fällt aber mit der *Akzeptanz der Sterblichkeit*.
- Die zweite Entwicklungslinie setzt bei der existentiellen Freiheit des Menschen an und führt von dort zum Begriff der *verantworteten Wahl*. Jede kreative Gestaltung und Umgestaltung der eigenen Welt wird erst dort möglich, wo sich Menschen ihrer vollen Verantwortung

stellen und gerade angesichts der eigenen Kontingenz und Fehlbarkeit ihre Wahlen treffen und sie handelnd realisieren.

- Da es für die existentielle Isolation keine Lösung gibt, mahnt Yalom TherapeutInnen, die Menschen, die sie begleiten, von falschen Lösungen, die Verschmelzung vorgaukeln oder auf der eigenen Beziehungslosigkeit bestehen, abzuhalten. Erst wo die Trauer über die letzte Isolation Raum bekommt, wird der Weg frei für die *Einbindung in tragfähige Beziehungsnetze*. Die dritte, möglicherweise paradox anmutende Entwicklungslinie beschreibt, dass Beziehungen wichtiger werden, wo sie in ihren Möglichkeiten und ihren Begrenzungen realistisch wahrgenommen werden.
- Die vierte Entwicklungslinie führt schließlich von der Akzeptanz der Nichterkennbarkeit eines letzten Sinns zum Prinzip des *Engagements* (Yalom 2000, S. 255). In der Akzeptanz, dass Sinn allein durch Sinnsetzung entsteht, Sinnfülle ein Nebenprodukt von Sich-Einlassen und Selbstverpflichtung ist, liegt großer Spielraum für heilsame Weiterentwicklung. „Sinn erwächst aus sinnvollem Tun: Je mehr wir bewusst danach suchen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass wir fündig werden; die rationalen Fragen nach dem Sinn werden die Antworten immer überdauern. In der Therapie wie im Leben ist Sinnfülle ein Nebenprodukt von Sich-Einlassen und [Selbst-]Verpflichtung“ (Yalom 1999, S. 22f.).

Damit sind wir am Ende des zweiten Durchgangs bei einer paradox anmutenden Befund angekommen. Der Tod der anderen zwingt uns in einen Spagat zwischen Individualität und Beziehungsorientierung. Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit ganz bei uns selbst, unserer existentiellen Verwundbarkeit und unserer existentiellen Isolation. Gleichzeitig sind wir aber auch ganz beim anderen oder besser bei dem, was wir nur mit dem anderen zusammen sein konnten. Wir spüren, dass mit dem anderen ein Kosmos zerbricht, den wir unweigerlich verlieren, wenn wir ihn oder sie verlieren. So existentiell isoliert und existentiell verwiesen stehen wir vor dem Toten, so stehen wir aber auch neben den anderen, die ihn mit uns und neben uns betrauern.

Wenn Du gehst... – Familienphänomene beim Tod eines Angehörigen

Ausgestattet mit der Sensibilität für die Verwobenheit des Menschen und seine existentielle Dünnhäutigkeit geht es in einem dritten Durchgang um einzelne Phänomene, die uns im Trauerprozess immer wieder begegnen. Welche Mechanismen und Themen machen es so schwer, mit dem Tod des anderen zu leben? Wie verändert sich der Blick auf Trauer, wenn wir nicht mehr auf den Einzelnen schauen, sondern auf die Wechselwirkungen, die in Familien bestehen?

Gehen dürfen

Das erste Thema begegnet, noch bevor der Angehörige verstorben ist. Im ersten Teil der Ausführungen haben wir ein facettenreiches Verständnis dafür entwickelt, wie sehr Menschen mit anderen verbunden sind. Zugespitzt ist der körperliche Tod des anderen immer auch ein Teil meines sozialen Todes. Meine Rollen und Beziehungen werden durch den Tod des anderen verändert, in Mitleidenschaft gezogen oder sogar ausgelöscht. Die Angst der Angehörigen, dass sie dies vor große Herausforderungen stellen wird, ist oft nur allzu berechtigt. Je weniger ich mir vorstellen kann, dass mich der Tod des anderen verändern, aber nicht vernichten wird, desto größer ist die Verführung, den sterbenden Menschen mit aller Kraft halten zu wollen. Aus der Begleitung kennen wir die Situation, in der Sterbende das Gefühl haben, nicht gehen zu dürfen. Innerpsychisch, vom Sterbenden her verstanden, mag das mit nicht erledigten Dingen in seinem oder ihren Leben zu tun

haben, von der Familie her verstanden wird deutlich, dass das Gefühl nicht gehen zu dürfen oft ein Resonanzphänomen ist: Das Echo auf die Angst der Bleibenden, dem Umbruch (noch) nicht gewachsen zu sein.

Der Tod als großer Vereinzeler

Ein zweiter Mechanismus knüpft an Yaloms Aussage an, dass der Mensch existentiell isoliert ist. Nie wird uns diese existentielle Einsamkeit so bewusst, wie in der Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit und dem Tod der anderen. Es ist der Moment, in dem sich alle Hoffnungen auf die Verschmelzung mit dem anderen widerlegt haben und die Tatsache der existentiellen Isolation schmerzlich bewusst wird. Es ist nur normal, in diesem Augenblick auf die andere Seite der Beziehungssehnsucht zu gehen und sich gänzlich auf sich selbst zurück zu ziehen. „So wie jeder seinen Tod alleine sterben muss, muss letztlich auch jeder seine Trauer alleine trauern“ (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 35). Viele Trauernde berichten, dass sie gar nicht richtig mitbekommen haben, was um sie herum abläuft, dass sie alles „wie im Nebel“ wahrgenommen haben und „nur funktioniert“ haben. Dass es diese Dynamik gibt, müssen wir in der Begleitung von Trauernden wissen. „Der Schock des Todes wirft uns anfangs ganz auf uns selbst zurück“ (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 34). Roland Kachler und Christa Majer-Kachler weisen darauf hin, dass Angehörige in ihrer Trauer um „denselben Menschen [trauern], nicht aber um den gleichen“ (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 35). Mit dem Modell des Sozialatoms können wir diesen Mechanismus noch tiefer verstehen. Wir trauern eben nicht nur um ein bestimmtes Individuum, sondern um unsere spezifische Beziehung zu diesem Menschen und wir trauern um die Rolle, die er oder sie in meinem sozialen Atom gespielt hat. Diese konkrete Art in Beziehung zu sein endet mit diesem Tod. So einzigartig wie diese Beziehung war, so einzig ist auch die Trauer um sie. Kachler und Majer-Kachler sprechen von einer „Trauerhülle“ oder „Trauersphäre“, in die jeder Trauernde eingehüllt ist (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 35) und die ihn zuerst einmal von seiner Umwelt entfernt.

Für Begleitende ist es wichtig zu wissen, dass die Vereinzlung eine ganz natürliche Trauerreaktion ist, die akzeptiert werden muss. Gleichzeitig ist es wichtig immer wieder Angebote zu machen, die Isolation zu überbrücken. Wenn es gelingt, langsam wieder Signale zu senden und zu empfangen, dann wird spürbar, dass die Welt draußen nicht ganz verloren geht. Ebenso tröstlich wie realistisch ist das Bild einer Sterbenden, das Yalom aufgreift: „Wenn du auch allein in deinem Boot sitzt, es ist doch beruhigend, die Lichter der anderen Boote vorbeiziehen zu sehen“ (Yalom 1999, S. 22).

Wichtig ist auch der Hinweis von Kachler und Majer-Kachler bezüglich der letztlich nur begrenzt trennenden Macht der Trauer. Immer wieder wird kolportiert, dass Verluste und gerade der Verlust gemeinsamer Kinder Paare so sehr vereinzeln, dass sie in der Folge auch ihre Beziehung verlieren. Sie setzen dagegen Studien aus Amerika, in denen gezeigt wurde, dass die Trennungsraten verwaister Eltern sogar etwas niedriger ist, als in der Durchschnittsbevölkerung (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 8). Dies ist ein Grund mehr, die Trauer in ihrer individuellen und individualisierenden Kraft wahrzunehmen, ihre spaltende Macht aber nicht zu dramatisieren.

Darf ich fühlen was ich fühle?

Eine Spielart dieser Vereinzlung begegnet uns, wo sich Angehörige nicht trauen, sich den anderen mit all ihren Gefühlen zuzumuten. In der Tat können die Emotionen, die bei und nach dem Abschied von einem geliebten Menschen wach werden, das gesamte Gefühlsspektrum abdecken. In der Wahrnehmung vieler Menschen ist aber nur die Trauer als Gefühl angemessen. Was aber ist mit der Erleichterung, dass einem ein jahrelanges Pflegeverhältnis erspart geblieben ist? Was ist mit dem

Zorn darüber, dass der andere einen verlassen hat? Ein Gefühl, das oft in großer Intensität in fast keiner Begleitung von Angehörigen fehlt, die einen Menschen durch Suizid verloren haben. Was ist mit der Freude darüber, nach langer Pflege oder einer nicht mehr glücklichen Beziehung endlich wieder frei zu sein? Was ist mit der Wut auf all das, was der andere mir in seinem Leben angetan hat? Wo Gefühle in erlaubte und unerlaubte Empfindungen aufgeteilt werden, dort stehen Trauerprozesse in der Gefahr blockiert und dadurch kompliziert zu werden.

In diesen Kontext gehört auch die Auseinandersetzung mit Schuldgefühlen. Yalom berichtet, dass er immer wieder mit Menschen konfrontiert wurde, die nach dem Tod eines nahen Angehörigen von so großen Schuldgefühlen geplagt wurden, dass sie seiner Wahrnehmung nach nicht mit realem Versagen oder konkretem schuldhaften Verhalten erklärt werden konnten. Sein Schluss ist, dass wir unsere existentiellen Ängste mit Ohnmachtsgefühlen abwehren, die letztlich leichter zu ertragen sind. „Wenn man sich schließlich schuldig fühlt, weil man etwas nicht getan hat, was man hätte tun sollen, dann folgt daraus, dass es etwas gibt, das man hätte tun können – ein weit tröstlicherer Zustand als die harten existentiellen Tatsachen des Lebens“ (Yalom 2000, S. 206). Auch hier sehen wir die Trauernden konfrontiert mit heftigsten Gefühlswallungen, mit Ängsten und der ohnmächtigen Wut den kosmischen Abläufen so schutzlos ausgeliefert zu sein. Und wieder stellt sich die Frage, wer diese Gefühle erkennt, benennt und begleitend erträgt. Dies ist aber notwendig, wenn sie nicht als unpassend oder übertrieben abgespalten und verdrängt werden sollen.

Du trauerst falsch!

Eine andere Spielart der Bewegung in die Vereinzelung ist die Auseinandersetzung über die „richtige“ Art zu trauern. Kein Professioneller würde eine Diskussion darüber ernsthaft führen, weil es inzwischen selbstverständlich geworden ist, anzuerkennen, dass Trauer ein höchst individueller und auch individuell zu gestaltender Prozess ist. Und doch begegnet uns die Frage, wie man denn „richtig“ trauert, in der Beratung immer wieder. Dort wird beschrieben, dass andere, zum Teil gerade auch nahestehende Menschen auf eine Art und Weise getrauert haben, die die Betroffenen als zutiefst verletzend erlebt haben. So sagt eine Frau zu ihrem Mann über den Abschied von ihrem gemeinsamen Kind: „Ich habe die ganze Trauerarbeit allein leisten müssen. Du hast dich ja nur in deine Werkstatt zurückgezogen!“ Eltern entrüsten sich über einen Brief der Schulklasse, in die ihre Tochter vor ihrem Tod gegangen ist, weil er „überhaupt nicht zu ihnen und ihrer Tochter“ passen würde. Und eine Witwe fragt in der Beratung, ob es normal ist, dass sie es über Tage hinweg nicht schafft, zum Grab zu gehen.

Für die Begleitung leiten sich von diesen Beobachtungen drei Gedanken ab.

- Erstens müssen wir uns noch einmal klarmachen, wie individuell Trauerverläufe sind. Sie müssen ausschließlich zu den trauernden Menschen und zu der betrauten Beziehung passen und können und dürfen darüber hinaus nicht normiert werden.
- Zweitens fragt der Weg der anderen die eigenen Gefühle und die eigene Trauer fast zwangsläufig an. Wenn der andere so ganz anders trauert als ich, ist meine Art dann in Ordnung, legitim und richtig? Der Verlust eines Menschen macht die Angehörigen ohnehin so dünnhäutig und verletzbar, dass kleinste Differenzen große Irritation und Zweifel auslösen können. Was von außen aussieht wie ein kleiner Unterschied, kann dann zur massiven Anfrage werden, das Gefühl der Einsamkeit und Verlassenheit verstärken und tief kränken.
- Daraus folgt drittens, dass es gut sein kann, diese Unterschiede zu thematisieren. Kachler und Majer-Kachler schlagen hier zwei Themen vor, die besprochen werden können: Zum

einen, dass mit der Tatsache, dass Menschen unterschiedlich trauern, nicht verbunden ist, dass sie mehr oder weniger, richtig oder falsch trauern. Wir sollten selbstverständlich davon ausgehen, dass alle Betroffenen trauern, „auch wenn dies nach außen hin nicht so deutlich sichtbar ist“ (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 46). Zum anderen kann es besonders bei nahen Angehörigen, wie zum Beispiel Eltern, die ein Kind verloren haben, sinnvoll sein, sich mit der Zeit von der jeweiligen Art zu trauern, von eigenen Gefühlen und dem eigenen Erleben zu erzählen. Ein Austausch darüber wird nie vollständig und umfassend sein können, er kann aber durch behutsames Nachfragen langsam und tastend beginnen.

Kachler und Majer-Kachler schreiben in ihrem Buch sehr vorsichtig und abwägend über „weibliche“ und „männliche“ Trauer. In der Tat ist ihnen zuzustimmen, dass Festlegungen hier überwunden werden sollen. „Auch [Männer] sollten intensiv und emotional trauern dürfen, auch [Frauen] dürfen ihre Trauer ‚verdrängen‘ und ‚rational‘ agieren“ (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 45). Dennoch ist festzuhalten, dass die unterschiedlichen Bedürfnisse, sich über die eigene Trauer auszutauschen, gemeinsam zu weinen oder gemeinsam das Grab zu besuchen, schnell zur Belastung von Beziehungen führen können, wenn sie nicht offen und einfühlsam kommuniziert werden können (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 84).

Unsere Trauer – Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile

Wenn ein Mensch ein soziales System verlässt, dann verändern sich die Rollen und Beziehungen aller anderen. Dies gilt ganz allgemein und ist nicht auf den Tod eines Menschen beschränkt. Wenn eine starke Führungsfigur aus einer Gruppe herausgeht, dann erlebt sich die ganze Gruppe als führungslos und beginnt oft sehr schnell darüber zu verhandeln, wie die Macht in der Gruppe neu verteilt wird. Wenn jemand aus einem „Kleeblatt“ den Kontakt zu den anderen beiden abbricht, dann lässt er die beiden anderen als Paar zurück und sie müssen sich damit auseinandersetzen, ob diese intime und exklusive Bezogenheit für sie angenehm und lebbar ist. Diese Mechanismen wirken auch, wenn ein Mensch stirbt. Die bisherigen Rollen stehen in Frage und müssen neu verteilt werden. So finden sich in trauernden Familien die Tröstenden und die Weinenden, die Organisatoren und die Rationalen, die Erzählenden und die Versorger. Kachler und Majer-Kachler beobachten, dass die individuellen Trauerverläufe (zumindest bei den trauernden Paaren, die sie im Fokus haben) sowohl etwas Komplementäres als auch etwas sich gegenseitig Ausbalancierendes haben. Wenn einer der Betroffenen beispielsweise sehr extrovertiert trauert, so ist dieser Pol in der Familie besetzt, und mit großer Wahrscheinlichkeit finden andere ergänzende und ausgleichende Wege ihre Trauer auszudrücken (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 94, 103f.). Ebenso können sich eine eher sprechende Trauer (der Ausdruck eigener Gefühle, Erzählungen über den Toten und gemeinsam Erlebtes) und eine handelnde Trauer (Ausführung von aus der gemeinsamen Zeit vertrauten Tätigkeiten, Pflege des Grabes, Anfertigung von Erinnerungsstücken) gegenseitig bereichern (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 101f.). Und auch emotionale und rationale Zugänge zur eigenen Trauer, beziehungsweise dieseseitsorientiertes und spirituelles Erinnern vervollständigen sich genau betrachtet mehr, als dass sie sich gegenseitig anfragen würden (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 94, 104-108).

Wiederum hat Begleitung hier die Aufgabe die unterschiedlichen Arten zu trauern, aber auch deren Zusammenspiel im Laufe der Zeit bewusstmachen. Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht dabei die Frage, wie sie sich ergänzen und wie es möglich ist, dass sich Gegensätzliches nicht gegenseitig entwertet und dass sich Einseitigkeiten nicht allzu sehr verfestigen. Im besten Fall führt ein wacher Blick auf die Trauer der anderen sogar dazu, sich gegenseitig zu beruhigen, aber auch in der eigenen

Trauer zu bereichern. Wichtig ist dabei das Vertrauen auf die prinzipielle Funktionalität des Zusammenspiels: Wenn Angehörige sich „auf die Komplementarität ihrer Trauer einlassen, dann werden sie in einen gemeinsamen Fluss ihres Trauerprozesses kommen, der nicht zur Überflutung, sondern zu einem gemeinsam gestalteten Trauerweg führt“ (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 100).

Mit dem anderen und ohne den anderen weiterleben

Bleiben wir in unserer Logik, Sterben und Trauern von den anderen her zu verstehen, so ergeben sich zwei Perspektiven, mit denen ich diese Überlegungen abschließen möchte: 1) Es geht nicht darum den anderen loszulassen, sondern es geht darum eine angemessene Weise zu finden die Beziehung weiterzuführen. 2) Ich muss mich damit auseinandersetzen, dass sich durch den Tod des anderen mein Sozialatom verändert und damit verändere ich mich.

Freilassen und binden

Roland Kachler wendet sich in seinem Ansatz hypnosystemischer Trauerarbeit gegen die alte Freud'sche Idee, dass das Ziel der Trauerarbeit letztlich sei, „die Erinnerungen und Erwartungen der Überlebenden von den Toten ab[zu]lösen“ und durch so einen „Abzug der Libido von diesem Objekt“ wieder „frei und ungehemmt“ zu werden (Freud zit. in: Kachler 2010, S. 35). Kurz, er wendet sich gegen die Idee, Trauer solle dazu dienen, geliebte Verstorbene loszulassen, die implizit auch die klassischen Modelle der Trauerphasen prägt, in denen der Bogen vom anfänglichen Nicht-Wahrhaben-Wollen über das Aufbrechen der Emotionen und die Phase des Suchens und Sich-trennens bis zu einem neuen Selbst- und Weltbezug geschlagen wird (Kachler 2010, S. 36). Dagegen betont Kachler, dass die Trauer nicht nur die Seite des Loslassens hat, sondern eine ebenso wichtige Seite des In-Beziehung-Bleibens. Trauer wäre dann eine Pendelbewegung zwischen Beziehungs- und Löseprozessen und Trauerarbeit eine spezifische Form der Beziehungsarbeit. Sie würde abzielen auf eine „Neukonstruktion des Lebens, in dem der Verstorbene im Äußeren für immer fehlen wird und im Inneren ein Teil des Lebens bleibt“ (Kachler 2010, S. 52).

Für so eine Betrachtung der Trauer sprechen vielfältige Beobachtungen aus Trauerprozessen. So berichten Trauernde immer wieder von Situationen, in denen sie sich sicher sind, mit dem Verstorbenen in Kontakt getreten zu sein. Ein bunter Falter oder ein kleiner Vogel im Garten lässt sie eine intensive Präsenz des Verstorbenen erleben. Das Gefühl den geliebten Menschen in einem jahrelang gemeinsam geteilten Raum oder bei einem Spaziergang als körperlich anwesend zu erleben, ist für viele so real, dass sie beeindruckt und beglückt davon berichten. Und auch Träume können eine eindrückliche Präsenz und eine sehr direkte Kommunikationsebene zwischen Lebenden und Toten herstellen. In einer Studie aus dem Jahr 1997 berichten 60 Prozent der befragten Trauernden von Erlebnissen der Präsenz des Verstorbenen (Kachler 2010, S. 42). Auch der faktische Verlauf von Trauerprozessen legt nahe, das Verabschiedungsmodell zu relativieren. „Ein gewisser Schmerz und ein Gefühl der Untröstlichkeit werden bleiben. Diese Gefühle können nicht kompensiert werden und haben ihr bleibendes Recht“ (Kachler 2010, S. 38).

Im Beratungsalltag beobachten wir bei neuen Beziehungen, die Witwen oder Witwer eingehen, dass sie gerade dann besonders stabil sind, wenn das Andenken an und die Wertschätzung des ersten Lebenspartners gut gepflegt werden. Die Verdrängung der alten Lieben kann dagegen zu unbewussten Loyalitätskonflikten und Beziehungsstörungen führen. Anders als früher gedacht gibt es zwei eng aufeinander bezogene Bewegungen der Liebe zum Verstorbenen und der Hinwendung zur Welt, die sich nicht gegenseitig behindern, sondern die sich stärken und bedingen.

In der Tat erscheint die Idee einer Trauer, die den Erinnerungen an einen geliebten Menschen und einer lebendigen Zwiesprache mit ihm oder ihr kaum Raum gibt, heute immer weniger plausibel. Aus psychoanalytischer Sicht geht man davon aus, dass zu jeder wichtigen Beziehung im Menschen ein inneres Bild, eine sogenannte „innere Repräsentanz“ entsteht. Diese Repräsentanzen und die innere Zwiesprache mit ihnen machen einen großen Teil der Persönlichkeit des Menschen beziehungsweise seines Selbst aus. Sie sind gerade nicht von der Anwesenheit der einzelnen Beziehungspartner abhängig, sondern sie sind eigenständige Bestandteile der Psyche eines Menschen. Das bedeutet aber auch, dass sie durch den Tod der Bezugspersonen allenfalls verändert, aber nicht vernichtet werden können. Bestenfalls sind sie eine bleibende „konstruktive Ressource für das Weiterleben der Hinterbliebenen“ (Dennis Klass in: Kachler 2010, S. 40). Für Kachler folgt daraus, dass die Arbeit an so einer inneren Repräsentanz des Gestorbenen zu den wichtigen heilsamen Schritten in einem Trauerprozess gehört. Er oder sie soll als „inneres Beziehungsobjekt, z.B. als inneres Gegenüber, als Ratgeber [oder] Gesprächspartner“ (Kachler 2010, S. 68) fest in der Innenwelt der Trauernden verankert werden.

Die psychoanalytische Betrachtung darf nicht dazu führen die dialogische Beziehung zu dem Verstorbenen ausschließlich innerpsychisch zu betrachten. Die oben skizzierten Theorieansätze, die davon ausgehen, dass Individualität nicht abgelöst von gelebter Einbindung und konkreter Interaktion verstanden werden kann, stützen Anja Bednarz, aus empirischen Befragungen von Trauernden gewonnene Beschreibung, dass die Toten „bedeutsame Andere“ bleiben (zit. in: Kachler 2010, S. 45). Explizit beschreibt beispielsweise John Bowlby vor dem Hintergrund seiner Bindungstheorie, dass „die Verbindung zum Verstorbenen weiterbesteht“ und dass „dies ein integraler Bestandteil gesunder Trauer“ ist (zit. in: Kachler 2010, S. 39, 127f.). Aber auch der Betrachtungsweise des Menschen als eines Sozialatoms wohnt die Logik inne, dass Rollenbeziehungen zu Lebenden und Toten gleichermaßen ausgestaltet, gelebt und weiterentwickelt werden müssen. Dies gilt für jeden einzelnen Hinterbliebenen, aber auch für das Familiensystem als Ganzes. Kachler beschreibt dies in seiner Formulierung, dass die Familie zum sicheren Ort für den Verstorbenen werden kann. Sie meint, dass das verstorbene Familienmitglied „einen besonderen, aber auch begrenzten Platz“ in der Familie bekommt. Dazu gehört, dass es in der alltäglichen Kommunikation in den Hintergrund tritt ohne vergessen zu werden, und dass es in verlässlichen „Erinnerungs- und Gedenkritualen“ präsent bleibt (Kachler 2010, S. 172f.).

Der Fokus auf eine lebendige Beziehung zu und mit dem Toten intensiviert einerseits das Verständnis, wie wichtig diese Beziehung als Ressource für das weitere Leben der Hinterbliebenen sein kann. Andererseits kommt aber auch dem Blick auf unerledigte Konflikte zwischen dem Verstorbenen und seinen Angehörigen größere Bedeutung zu. „Komplizierten oder chronifizierten Trauerverläufen liegen häufig ungeklärte Beziehungsprobleme mit dem Verstorbenen zugrunde“. In der Begleitung geht es darum die gesamte Gefühlspalette zu erschließen, die die Lebenden mit dem Toten verbindet, sie zu würdigen und sich gerade auch der „Konflikt- und Klärungsarbeit“ zu stellen (Kachler 2010, S. 194).

Als ein anderer weiterleben

Durch den Tod eines wichtigen Menschen gehen Rollen unweigerlich verloren. Andere Rollen müssen übernommen und entwickelt werden. Kommen wir noch einmal auf Morenos Modell des Sozialatoms zurück, so wird schnell deutlich, dass der Tod des anderen mich nicht unverändert zurücklassen kann. Die eine Veränderungsrichtung ist hier die Ausdünnung oder Verarmung des

Sozialatoms. „Wenn wir diejenigen, die wir lieben oder hassen, überleben, sterben wir ein wenig mit ihnen [...] Aus diesem Grund spüren wir von Kindheit an durch die Netzwerke unseres sozialen Atoms die Bedeutung des Todes“ (Moreno 1947, S. 95). Wenn meine Eltern sterben, so stirbt mit ihnen die Möglichkeit meine Rolle als Kind so auszuleben, wie ich dies vorher gemacht habe. Wenn ein guter Freund stirbt, so stirbt mit ihm die Art und Weise, wie wir uns getroffen und Abende miteinander verbracht haben, vielleicht stirbt ein Hobby, das uns verbunden hat oder ein Ort, den wir gemeinsam besucht haben.

Gleichzeitig entsteht mit dem Tod des anderen in meinem Sozialatom die Notwendigkeit neue Rollen zu entwickeln. So wird durch das Sterben der vorhergehenden Generation eine psychologisch sehr wichtige Funktion im Leben der Kindergeneration vakant. Nicht selten hört man in der Begleitung dann Sätze wie „Jetzt sind wir die nächsten“ oder „Jetzt fehlt eine ganze Generation“. Die Elterngeneration hat selbstverständlich die Rollen der Erzähler oder der Interpretatoren der bisherigen (Familien-)Geschichte inne. Sie weiß viele Fakten aus der Familienvita, kannte noch wichtige Personen oder kann authentisch von bedeutsamen Ereignissen berichten. Das macht sie zu einer wissenden, aber auch zu einer erzählenden Autorität. Wo diese wegfällt, macht sich oft ein Gefühl von Schutzlosigkeit und Trauer über den Verlust der eigenen Tradition breit. Der eigene Platz am Anfang der noch lebenden Generationenreihe muss dann aktiv übernommen und ausgefüllt werden. Innerpsychisch muss, wie oben beschrieben, eine neue Beziehung zu den gestorbenen Eltern kreierte werden. Dennis Klass beschreibt, dass sie dabei „im Herzen und im Bewusstsein der trauernden Kinder unsterblich werden“ und dass sie die Rolle des „Zeugen und Führers“ übernehmen (zit. in: Kachler 2010, S. 41). Darüber hinaus muss aber die eigene Rolle des Familienältesten, der Garantin der Familientradition oder des Erzählenden heranreifen.

Ähnliche Phänomene fehlender Rollen sehen wir, wenn Männer ihre Partnerin verabschieden müssen. Nicholas Christakis und James Fowler tragen in ihrem Buch „Die Macht soziale Netzwerke“ interessante Befunde zur Verletzlichkeit männlicher Beziehungsnetze vor. Dort beschreiben sie beispielsweise den sogenannten Witweneffekt: Verstirbt die Frau, so steigt die Sterblichkeitsrate der Männer sprunghaft, um „dreißig bis hundert Prozent“ an (Christakis & Fowler 2011, S. 118, 124). Die Beziehungsforscher erklären diesen Effekt zu einem großen Teil damit, dass Frauen ihre Männer in größere soziale Netzwerke einbinden. Sie laden Freunde ein, organisieren den Kontakt zu den Familien und arrangieren soziale Aktivitäten. Diese Einbindung ist gesund; ihr Wegfall dagegen ein gravierendes Gesundheitsrisiko. Durch den Tod ihrer Frau geht vielen Männern offensichtlich eine lebenswichtige Rolle verloren, die man als die Rolle des „Beziehungsmaklers“ beschreiben kann. Sind die Männer nicht in der Lage diese Rolle aus ihren bisher gelebten Rollen zu entwickeln, so kann dies für sie lebensbedrohlich werden.

Mit dem Tod des anderen zu leben bedeutet also zu lernen, als ein anderer zu leben. Dies kann wahrscheinlich nur gelingen, wenn es auch möglich ist die Beziehung zu dem Verstorbenen aufrechtzuerhalten und sie in einem lebendigen inneren Prozess zu leben.

Mit dem Sterben der anderen professionell leben

Am Ende dieser Überlegungen steht der Blick auf die Menschen, die professionell in der Begleitung anderer tätig sind. Hier ist es immer wieder wichtig darüber nachzudenken, auf wie tönernen Beinen die professionelle Distanz steht.

Ein Schlaglicht: Gehirnforscher haben neurologische Prozesse identifiziert, die allein dazu da sind die soziale Außenwelt als Quasi-Innenwelt, das Fremde als Eigenes abzubilden. Es gibt Neuronen in unserem Gehirn, die, wenn wir Handlungen beobachten, so feuern, als würden wir diese Handlungen selbst ausführen. Mehr noch, diese Spiegelneuronen übertragen auch die zugehörige emotionale Befindlichkeit und lassen uns beobachtete und sogar in einer Erzählung gehörte oder vorgestellte Gefühle erleben, als wären sie unsere eigenen.

Ein anderes Schlaglicht: Die psychoanalytische Methodik basiert auf allgegenwärtigen Resonanzphänomenen. Jedes Verhalten von Menschen führt dazu, dass andere Menschen davon beeinflusst werden und darauf – oft unbewusst – reagieren. Analytiker schulen sich darin, ihre eigenen inneren Reaktionen besonders sensibel zu registrieren und von diesem eigenen Erleben darauf zu schließen, welche Botschaften das Gegenüber aussendet.

Die beiden Schlaglichter zeigen, dass wir als Professionelle nicht nur *auch* untrennbar mit anderen Menschen verwachsen sind, sondern dass diese vielfache und intensive Bezogenheit auf die Menschen, die wir begleiten, sogar zum Kernbestand unseres Handwerkszeugs gehört. Ohne einführendes Verstehen und ehrliches Mitschwingen kann es kaum glückende Begleitung geben.

Damit wird die existentielle Berührung zum permanent hörbaren Pulsschlag in der Palliativ- und Hospizarbeit. Der Tod, auch der eigene, steht alltäglich im Raum und vor Augen. Und auch Abschiede, von gestorbenen Patienten und von Angehörigen gehören selbstverständlich zur alltäglichen Arbeit dazu.

So wird man in der professionellen Begleitung nicht umhin kommen, die doppelte Bewegung des Freilassens und des In-Beziehung-Bleibens auch selbst immer wieder mitzuvollziehen. Es ist eine Tatsache, dass es PatientInnen gibt, an die wir uns nach Jahren noch gut erinnern, die für uns besonders und nicht selten LehrmeisterInnen waren. Diesen Gedanken zuzulassen ist ein Teil von Professionalität. Gleichzeitig bleibt die Frage, wie solche Bindungen mit großer innerer Freiheit zu verbinden sind, mit einer „heiteren und leichten“ Erinnerung an die Begleitung und die Verstorbenen (Kachler 2010, S. 223). Und es bleibt die Frage, wie der Wechsel zwischen der Rolle des empathischen Begleiters und den vielfältigen privaten Rollen langfristig funktionieren kann, die zu einem großen Teil davon leben, dass sie sich der existentiellen Wucht nicht so unmittelbar aussetzen, wie es die berufliche Rolle fordert.

Literatur

- Arens Heribert & Martino Machowiak (2015). Du hast mein Klagen in Tänzen verwandelt. Schritte zu neuer Lebendigkeit. Ein Ermutigungsbuch. Patmos: Ostfildern.
- Arte (2015). Epigenetik: Sind wir Gene oder Umwelt Doku deutsch. <https://www.youtube.com/watch?v=J7dYVPurU00>
- Christakis, Nicholas A. & James H. Fowler (2011). Die Macht sozialer Netzwerke. Wer uns wirklich beeinflusst und warum Glück ansteckend ist. Frankfurt am Main: Fischer.
- Clark, Herbert H. (1996). Using language. Cambridge: Cambridge University Press
- Grossmann, Karin & Klaus E. Grossmann (2012). Bindung – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hüther, Gerald & Christa Spannbauser (Hg.) (2012). Connectedness. Warum wir ein neues Weltbild brauchen). Bern: Verlag Hans Huber.
- Hüther, Gerald & Inge Krens (2008). Das Geheimnis der ersten neun Monate. Weinheim: Beltz Verlag.

- Kachler, Roland & Christa Majer-Kachler (2013). Gemeinsam trauern – gemeinsam weiter leben. Das Paarbuch für trauernde Eltern. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Kegel, Bernhard (2011). Epigenetik. Wie Erfahrungen vererbt werden. Köln: DuMont Buchverlag
- Louisan, Annett (2005). Lläuft alles Perfekt. In: Unausgesprochen. Sony BMG music entertainment.
- Moreno, Jakob Levy (1947). Das soziale Atom und der Tod. In: Jakob Levy Moreno (1981). Soziometrie als experimentelle Methode. Paderborn: Junfermann. S. 93-97.
- Moreno, Jakob Levy (1954). Interpersonal Therapy, Group Psychotherapy and the Function of the Unconscious. In: Group Psychotherapy and Psychodrama VIII. 3-4/1954.
- Moreno, Jakob Levy (1957). Globale Psychotherapie und Aussichten einer therapeutischen Weltordnung. In: Ferdinand Buer (Hg.). Jahrbuch für Psychodrama 1991. Opladen: Leske + Budrich. S. 11-44.
- Schacht, Michael & Christoph Hutter (2016). Mensch und Soziokulturelles Atom. In: Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie ZPS 1/2016. In Druck
- Tomasello, Michael (2014). Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation. Frankfurt/Main: Suhrkamp
- Yalom, Irvin D. (1999). Die Liebe und ihr Henker. München: btb Goldmann.
- Yalom, Irvin D. (2000). Existentielle Psychotherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Zulauf Logoz, Marina (2012). Bindung, Vertrauen und Selbstvertrauen. Zeitschrift für Pädagogik 58/6, 784-798. www.pedocs.de/volltexte/2015/10475/pdf/ZfPaed_6_2012_ZulaufLogoz_Vertrauen_und_Selbstvertrauen.pdf. Zugriff: 23.08.2015.