

wieder erinnert. Paul nickte – er war bereits etwas ruhiger und ich konnte weiterführen durch eine weitere versachlichende Klärung: „Ohnmacht macht es immer noch schlimmer, lässt dich im Kreis gehen, dich selber anklagen, wo doch schon das Leiden deines Vaters schrecklich genug war und die Trauer eben noch lange anhalten wird.“

3.2 Reflexion lebensgeschichtlicher und aktueller (Krisen-) Ereignisse im Therapieverlauf

Einige Wochen später greift Paul diese Situation auf. Er war am vorangegangenen Sonntag mit seiner Mutter an Vaters Grab gewesen und erinnert sich betroffen an die Traurigkeit der Mutter.

3.2.1 Strukturieren

Gespräche mit 10-Jährigen können philosophische Colloquien sein, besonders, wenn sie, wie Paul, gut begabt und sprachlich eloquent sind. Die Therapiestunden bleiben weiter Spielstunden – es gibt jedoch öfters lange Phasen wortarmen Sinnierens und dann eben diese Gespräche. An diesem Tag eröffnet er bei einem Kakao, den er sich seit langer Zeit zum ersten Mal wieder machte, dass er innerlich weiter in Not sei:

„Mama war früher schon oft sehr traurig, jetzt kommt sie aus dem Heulen kaum mehr raus. Manchmal sagt sie: ‚Jetzt wird’s bald besser, jetzt hab’ ich bald keine Tränen mehr.‘ Und dann muss ich heulen und werde zugleich wütend.“ Er sagt dies mit der emotionslosen Blockade, die weder Trauer noch Wut in der nachdenklichen Gegenwart zulässt. Ich weiß nicht, ob es schon an der Zeit wäre, eines der beiden Gefühle oder beide in ihrem Miteinander anzusprechen. Ist doch das schreckliche Sterben des Vaters einerseits und die vorher schon bedeutsam in die Selbstentfaltung des Jungen hineinwirkende mütterliche Depression andererseits wohl beides jeweils Anlass für beides: Wut über die Ohnmacht gegenüber dieser Faktizität und Trauer über den Verlust von Vater und mütterlicher Lebensfreude. Ich entscheide mich, eine Gesprächsgestalt anzubieten, eine Denkanstrengung dort vorzuschlagen, wo der Wirbel der Gefühle Unklarheit herrschen lässt.

„Paul, das sind zwei ganz verschiedene Beleuchtungen – Wut oder Trauer. Wenn du willst, können wir das mal strukturiert betrachten, das würde bedeuten, ich begleite dich im Nachdenken erst mal auf der einen Seite und dann auf der anderen.“

„Wut und Trauer nacheinander ansprechen, obwohl sie gleichzeitig da sind?“

„Genau.“

„Einverstanden. Wie soll das jetzt gehen?“

„Womit willst du anfangen, mit Wut oder Trauer?“

„Ich weiß nicht, ob ich wütend sein darf.“

„Gut, fangen wir mit dieser Seite an. Da war am Grab diese Wut.“

„Ja, ich ballte die Fäuste, beiße die Zähne zusammen und möchte losbrüllen. ‚Hör auf zu heulen, Mama, du hast doch noch uns. Wir sind auch traurig ...‘“ Paul wird erkennbar emotionaler, ich beobachte, wie über das Erinnern der Wut gleichzeitig die Traurigkeit wieder aktualisiert wird.

„Ok, ‚auch traurig‘ schauen wir später an. Jetzt bleiben wir bei deiner Wut. Sag mal genauer, auf was du da alles wütend bist. ‚Mama, sei nicht so schwach ...‘, und?“ „Oh ja, ich bin auch wütend auf den Krebs und dass keiner helfen konnte, macht mich sauwütend ... Obwohl das Sterben zuletzt so ruhig ging. Ich bin wütend auf das, was so etwas macht. Die Gemeinde, meiner Schwester und mir den Vater, meiner Mutter den Mann zu nehmen.“ „Wütende Anklage: Das erlebst du ...“ „Ja, genau, ich erlebe das empörend ungerecht. Andere Kinder haben gesunde Väter und fröhliche Mütter.“ Paul schweigt nachdenklich – so, als sei für ihn etwas erledigt, indem er diese Empörung ausspricht.

Im Strukturieren werden zwei Seiten eines Konfliktes oder Themas getrennt und nacheinander betrachtet. Abweichend von der „achtsam folgenden“ personenzentrierten Gesprächsstrategie ist der Therapeut, wenn er das Angebot macht, einen Konflikt strukturiert zu betrachten, dazu verpflichtet, das Thema in seiner Gesamtheit, also auch die andere Seite, zu fokussieren. Er ist dazu verpflichtet, die ganze Struktur zu betrachten.

Ich sage nach längerem Schweigen: „Also, wir wissen jetzt beide, dass es dich empört, dass du es als schreiende Ungerechtigkeit erfährst und aus der Ohnmacht angesichts dieser Seite raus möchtest. Gibt es noch etwas, was dich bewegt, wenn du an die Wutseite denkst?“

„Ich bin auch wütend, dass ich mit Papa nicht mehr zum Fußballplatz kann ...“ Die Selbstwahrnehmung des Knaben signalisiert ein Ende der Auseinandersetzung mit Wut. Er sagt es zwar noch nachdenklich, aber schon in Kontakt mit Trauer. Wie ein Zahnarzt, der durchs Klopfen auf den Zahn der Verwurzelung von Schmerz auf die Spur kommen will, wird im Strukturieren unter Umständen noch eine Weile auf der einen Seite verharret.

„Die Wut des Verlassenen, der nun alleine gehen muss. Noch etwas auf der Wutseite?“

„Dass meine Schwester das alles so viel lockerer hinbekommt, macht mich auch wütend. Mama nennt sie nur noch ‚mein kleiner Engel‘ und ich muss zugeben, sie ist auch einer. Heult nie, jammert nie, mault nie – immer freundlich ...“ Pauls Sprechen wird zu ruhigem, leisem selbstexplorativen Murmeln.

„Noch etwas auf der Seite?“

„Nein. Das hat gut getan. Die Wut einfach mal auszusprechen. Spielen wir jetzt Halma?“

Fast muss ich lachen, wie Paul das sagt. Er muss einerseits gespürt haben, dass von den vielen Regelspielen, die wir in der letzten Zeit spielten, Halma eines meiner Lieblingsspiele ist, denn offensichtlich will er mich mit diesem Angebot davon weglocken, die Struktur „zu schließen“, also auch den anderen Teil des Problems anzusehen.

Sein fragender Blick ist jedoch offen und ich weiß, er erwartet, was ich von mir auch erwarte: „Halt Paul, wir haben jetzt die Wutseite angesehen. Da ist aber noch die Trauerseite. Magst du mal aussprechen was da los ist, wenn ihr am Grab steht?“ Er nickt und schweigt lange. Es geht in ihm etwas vor. Er wird weicher und sagt schließlich ruhig, fast sachlich: „Mama hat am meisten verloren.“

„Du spürst ihre Trauer so deutlich wie deine?“

„Ja. Und auch hinter der putzmunteren Fassade meines Schwesterchens ist dieselbe Trauer.“ Paul ist sehr gesammelt. Der Text über die Schwester war kein Angriff, sondern eine geschwisterliche Liebeserklärung. „Und das ist das Traurigste: Wir alle konnten Papas Trauer nicht ändern.“ Letzteres ist etwas bedrängt hervorgestoßen und berührt mich sehr: Der einfühlsame Knabe sammelt die Trauer seiner Nächsten, den Schmerz des davongehenden Vaters, zusätzlich zu seinem Schmerz als Hinterbliebener.

„Du würdest deinem Vater noch viele glückliche Stunden mit euch gewünscht haben und das macht dich traurig, dass er nur noch traurig weggehen konnte ...?“

„Zuletzt waren wir alles andere als traurig. Jetzt sind wir traurig. Zuletzt waren wir nur beisammen ...“ Pauls Erinnern an den im Hospiz begleiteten Sterbeprozess ist intensiv und von etwas wie Ehrfurcht getragen.

„Das ist ein gutes Bild, im Abschied so still beisammen?“

„Ja. Und es wird mir immer wichtiger, je mehr ich diese Trauerwut spüre ...“

Wieder greife ich ein: „Jetzt sind wir auf der Seite der Trauer, die Wut haben wir vorhin gelten lassen. Was wird dir im Trauern so wichtig an dem stillen Abschied?“

„Papa konnte nicht mehr sprechen. Wir hielten seine Hände, Mama und meine Schwester die eine, ich die andere. Mama sagte irgendwann etwas Verrücktes, sie fragte: ‚Fehlt dir etwas?‘ Sie meinte wohl, ob sie seine Lippen noch mal befeuchten sollte oder so ... aber es klang so verrückt. Und da passierte es, dass Papa noch mal die Augen größer öffnete, etwas wie ein Lächeln kam und er mit einer Kraft, die wir alle nicht mehr bei ihm vermutet hätten, ganz leicht den Kopf schüttelte. Wenige Minuten später war er tot.“

„Dieses letzte Lächeln ...?“

„Ja. Das hilft mir oft aus den Tränen.“

Wir schweigen eine ganze Weile. Pauls Gesicht entspannt sich. Die Wut verschwindet nun ganz. Ich frage noch weiter nach: „Paul, gibst es noch etwas, was dir in den Sinn kommt, wenn du an den Grabbesuch und deine Trauer denkst?“

Nach einigen Sekunden schüttelt er still den Kopf und ich tue, was beim Strukturieren getan werden muss, ich schließe die Gesprächsfigur: „Also da war auf der Wutseite Ohnmacht, Empörung, erlebtes Verlassenwerden, Ärger über die kraftlose Mutter und die scheinbar engelhafte Schwester und auf der Trauerseite war zuerst Mamas Verzweiflung, die Trauer deiner Schwester und die deines Vaters – und dann auch deine eigenen Tränen, die du mit der traurigen Stille, dass Papa nun nichts mehr fehlt, zu bannen vermagst? So etwa?“

Mit der Zusammenfassung wird eine Struktur geschlossen und der personenzentrierte Therapeut übergibt wieder die Verantwortung für Themenwahl und Gesprächsentwicklung an den Partner. Paul hatte nur genickt und nach einigen Minuten waren wir in ein Regelspiel vertieft. Halma.

3.2.2 Wachheit, Momentzentrierung und Verankern

Die Arbeit mit Paul erschien nun eine Zeit lang „glatt“ zu laufen. Spielstunden sind in diesem Fall multidimensionale Trainingszeiten. Sowohl innerhalb der Beziehung wird erprobt („Was kann ich dem Therapeuten noch ‚anvertrauen, zumuten, abverlangen ...‘“) als auch unter dem Gesichtspunkt der Selbsterprobung werden kontinuierlich neue Erfahrungen gemacht. Übergreifend ist es in der Hauptphase der Therapie die Arbeit an der Möglichkeit, Inkongruenzerfahrungen zu bewältigen („sich so erleben, wie man sich erleben möchte“) und Erfahrungen unverstellt symbolisieren zu können, um sich diesem Strom des eigenen Erlebens überantworten zu können: „organismische Selbstregulation spüren können“. Das macht die Gestaltung des personenzentrierten Arbeitsprozesses aus.

In dieser Phase der Therapie werden die personenzentrierten Arbeitsprozesse derart gestaltet, dass vielfältige Inkongruenzerfahrungen bewältigt werden können, das heißt, sich so erleben und entwickeln, dass man in dem großen Fluss der Erlebensmöglichkeiten die Quellen und Ströme entdecken kann, die man für sich selbst als passend erlebt. Und es geht darum, immer müheloser Erfahrungen unverzerrt wahrnehmen und zum Ausdruck bringen zu können, um sich dem Strom eigenen Erlebens überantworten zu können: „organismische Selbstregulation ohne Abwehr spüren und genießen zu können“.

Einige Wochen nach dem Gespräch über Trauer und Wut hatte Paul viel Freude daran, Stunde für Stunde Fußball zu spielen. Im Therapieraum kann dazu natürlich „nur“ ein Softball genutzt werden und die Tatsache, dass ein 10-Jähriger mit einem „alten Herrn“ Fußball spielt, ergibt nicht gerade das Bild eines hektischen Turniers – aber doch eine sehr lebendige Interaktion. Und es war deutlich spürbar, dass Paul die Spielstunde nach der Zeit der frühen Rollenspiele und der stabilisierenden Regelspiele nun mit einer möglichst undramatischen Beziehungsgestaltung nutzen wollte,