



## Dortlassen statt Loslassen...

Vielleicht haben Sie das selbst erlebt: Sie haben einen geliebten Menschen verloren. Es ist Ihnen zwar bewusst, dass er nicht mehr da ist und sich das nicht ändern lässt. Und doch wünschen Sie sich ihn zurück. Auch wenn schon einige Zeit vergangen ist. Und nun sagt Ihnen jemand: Du musst halt loslassen.

Gut gemeint vielleicht. Aber es fühlt sich nicht gut an. Sie sollen etwas tun, was sie eigentlich nicht wollen. Ihnen ist ja bewusst, dass sie oder er nicht mehr da ist. Gleichzeitig möchten Sie diesen Menschen als geliebtes Gegenüber bewahren.

### Loslassen? Das Gehirn und das Nichts

Sigmund Freud schrieb vor gut hundert Jahren: „Worin besteht nun die Arbeit, welche die Trauer leistet? [...] Die Realitätsprüfung hat gezeigt, dass das geliebte Objekt nicht mehr besteht, und erlässt nun die Aufforderung, alle Libido aus ihren Verknüpfungen mit diesem Objekt abzuziehen.“<sup>1</sup>

Loslassen als Traueraufgabe. Dieser Gedanke wirkt bis heute nach. Eine Schwierigkeit dabei: Unser Gehirn kennt kein Nichts. Um mir vorzustellen, dass etwas nicht ist, muss ich es mir vorstellen. Um jemanden loszulassen, muss ich ihn herholen. Dass jemand nicht ist, kann unser Gehirn nicht denken und begreifen. Es könnte nur vergessen. Das würde aber bedeuten, die Loyalität diesem Menschen gegenüber aufzugeben. Der willkürliche Teil in mir kann zwar loslassen wollen, das vernünftig finden

und es von sich und anderen fordern, aber der unwillkürliche Teil in mir wehrt sich dagegen. Je mehr ich gegen ihn ankämpfe, desto stärker wird er. Dazu kommt, dass ich vielleicht gerade in der Trauer viel Nähe und Liebe zum verlorenen geliebten Menschen erlebe. Das möchte ich nicht aufgeben müssen.



### Ein sicherer Ort – für mich und für den geliebten Menschen

Was nun? Roland Kachler schlägt in seinem Buch «Hypnosystemische Trauerbegleitung» vor<sup>2</sup>, «sichere Orte» zu suchen. Einerseits für mich und die eigene Trauer, andererseits für den geliebten Menschen. Unser Denken ist räumlich organisiert: oben und unten, rechts

<sup>1</sup> Sigmund Freud, «Trauer und Melancholie», 2017, S. 430 (s.z.B. <https://www.freud-lacan.com/documents-ged/trauer-und-melancholie-1917-1915-1/>)

<sup>2</sup> Roland Kachler, „Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis“, Carl-Auer-Verlag, 7. Auflage 2025, ISBN/GTIN 978-3-89670-742-0. Auf dieses Buch für Therapeut:innen und Berater:innen stütze ich mich in diesem Beitrag. Für Trauernde veröffentlichte Roland Kachler das Buch «Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit», Herder Verlag, 2017, ISBN 978-3-451-60045-6.



und links, vorne und hinten, hier und dort, diesseits und jenseits. Unser Gehirn braucht die Strukturen des Raums und der Zeit. Ein «sicherer Ort» trägt dem Rechnung. Er hilft dabei, den Verlust als Realität anzuerkennen und zugleich die Beziehung auf neue Weise fortzuführen. Die Suche nach dem sicheren Ort als Traueraufgabe.

Im Folgenden ein paar konkrete Fragen, die Kachler als Beispiele für diesen Suchweg vorschlägt:

### **Für die eigene Trauer:**

«Ich könnte mir vorstellen, dass Ihr geliebter Mensch Ihnen wünscht, dass nicht auch noch Sie untergehen. Wenn Sie ihn fragen würden, wie Sie überleben können, was würde er dazu sagen oder Ihnen empfehlen?»

«An welchem Ort könnten Sie sich mit Ihrem Schmerz zurückziehen, sodass Sie mit sich und Ihrem geliebten Menschen allein sein könnten und sich vielleicht doch ein ganz winzig kleines Stück getröstet fühlen können?»

«Wie könnte der nächste kleine Schritt aussehen? Wäre es etwas, das Sie eher für sich, für Ihren verstorbenen geliebten Menschen oder einen Ihrer Angehörigen tun wollten?»

### **Für den verstorbenen Menschen:**

"Hatte Ihr geliebter Mensch Vorstellungen davon, was mit ihm nach seinem Tod passieren wird, wo er im Sterben hingehen wird? Haben Sie selbst Vorstellungen, Bilder, aber vielleicht auch Wünsche und Sehnsüchte zu der Frage, wo Ihr geliebter Mensch jetzt sein könnte?"

"Wenn Sie sich einen guten Ort für Ihren geliebten Menschen vorstellen, einen Ort, an dem er auf eine neue Weise sein kann, wie könnte dieser Ort aussehen? Wäre es eher ein schützender, umgrenzter Raum oder eher ein weiter offener Raum? Wäre es dort eher warm oder eher angenehm kühl? Welchen Farbton müsste dieser Ort haben, an dem ihr geliebter Mensch gut da sein könnte?"

"Für Sie ist es schwierig, sich vorzustellen, dass ihr geliebter Mensch an einem bestimmten Ort weiter existieren soll. So geht es auch anderen Trauernden [...]. Für viele [...] existiert der Verstorbene [...] in der Erinnerung und im Gedenken weiter. Wie erleben Sie diese Idee? Könnte das für sie so etwas Ähnliches wie ein sicherer Ort für ihren geliebten Menschen sein, sozusagen ein innerer sicherer Ort?"

### **Die Beziehung neu gestalten. Dortlassen...**

So könnte man sagen: Statt ums «Loslassen» ins Nichts geht es ums «Dortlassen»: den geliebten Menschen an den «sicheren Ort» gehen und ihn dort lassen. Vielleicht an einem konkreten Ort in der äusseren Realität (z.B. ein Grab, ein Ort mit Bedeutung), in der persönlichen Erinnerung, im eigenen Körper als verlässlicher emotionaler Gedächtnisspeicher, im Familiensystem (z.B. beim gemeinsamen Erzählen). So bekommt der geliebte Mensch einen gewürdigten, aber begrenzten Platz.

Eine Beratung kann auf der persönlichen Suche nach dem passenden Dortlassen helfen. Übrigens: Sigmund Freud verlor ein paar Jahre nach der erwähnten Publikation seine Tochter Sophie während einer Grippeepidemie. „Ein Verlust, den man nicht vergessen kann“, schrieb er später dazu. Er behielt ein kleines Medaillon von Sophie an seiner Uhrenkette.

## **Rückblick**

### **Beratungstätigkeit / Statistik**

Im Berichtsjahr haben 42 Paare, 10 Frauen und 4 Männer während insgesamt 239 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Davon benötigten Beratungen vor Ort oder per Walk & Talk 192 Stunden, auf schriftlichem Weg per Mail, Messenger oder SMS 23 Stunden und per Telefon oder Videochat weitere 24 Stunden Zeit. Dazu kamen 8 Stunden Telefonate und 4 Stunden schriftliche Kommunikation für Auskünfte und Terminvereinbarungen.



## **Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung**

Den Sekretariaten der Kirchgemeinden im kirchlichen Bezirk stellte ich wiederum einen kurzen Artikel mit einer Kurzfassung des Fachbeitrags aus dem Jahresbericht für das «reformiert» zur Verfügung. In der reformierten Kirchgemeinde Krauchthal gestaltete ich einen Abend zum Thema «Manchmal bin ich anders, als ich will. Vom liebevollen Umgang mit mir und dir.» Zwei Mal nahm ich an einem Sozialforum in Burgdorf teil. Eine Gelegenheit, zu vernetzen und auf das Angebot der Beratungsstelle aufmerksam zu machen. An der Herbst-Präsidienvkonferenz des kirchlichen Bezirks konnte ich einen Input zu den Reaktionsweisen des Gehirns und dem Angebot der Beratungsstelle machen. Zudem pflegte ich Vernetzungskontakte zum Pfarrverein und zu einzelnen Fachstellen und psychologischen Praxen in Burgdorf.

## **Weiterbildung und Supervision**

Die EPF-Weiterbildung mit Stéphanie Bürgi-Dollet zum Thema «Starke Eltern – Starke Kinder» half, den Blick dafür zu schärfen, wo ich in Beratungen Eltern noch mehr auf Unterstützungsangebote hinweisen könnte. Im Nachgang zum Abschluss der Ausbildung zum lösungsorientierten Supervisor Wilob konnte ich im Berichtsjahr von zwei Gruppensupervisionen am Wilob mit Gunther Schmidt profitieren. Impulse erhielt ich weiter über eine zwei «Lunch am Puls» mit Barbara Studer zu neurowissenschaftlicher Forschung, mentaler Fitness und Gesundheit. Die Lerngemeinschaft zum Focusing-Ansatz und zum Ausprobieren neuer oder wenig genutzter Methoden konnte wiederum drei Mal stattfinden. Zudem schätzte und nutzte ich die Möglichkeit zur EPF-Gruppensupervision mit René Hess.

## **Weiteres Engagement**

Auf kantonaler Ebene kam die Arbeitsgruppe Fallführungssoftware zu einem Abschluss. Dazu gehörte je ein Projektrückblick in einer Sitzung der Trägerschaften und in einer Koordinationssitzung der Berater:innen. Weiterhin blieb ich als Superuser für die Kolleg:innen einer der beiden Ansprechpersonen, was jedoch im Berichtsjahr nur wenig in Anspruch genommen wurde. Die eingeführten Tools funktionierten gut.

## **Dank**

Den Dank wiederhole ich gerne wie in anderen Jahren. Denn auch im Berichtsjahr haben viele einen Beitrag dafür geleistet, dass es die EPF-Beratungsstelle in Burgdorf und das damit verbundene Beratungsangebot weiterhin geben konnte. Vielen Dank ihnen allen, darunter dem kirchlichen Bezirk Unteres Emmental für die hauptsächliche Finanzierung des Angebotes, dem Vorstand und der Geschäftsführung für die guten Rahmenbedingungen, das Vertrauen und die wohlwollende Zusammenarbeit, der reformierten Kirche Burgdorf für die Einbettung und die Kontakte, den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für die juristische, koordinierende und fachliche Unterstützung, dem Kanton Bern für seinen finanziellen Beitrag, den Ratsuchenden für ihr Vertrauen und ihre Beteiligung an den Kosten, den Kirchgemeinden des Bezirks sowie anderen Beratungsstellen und Institutionen im Bezirk für ihr Mittragen und für alle Hinweise auf das EPF-Angebot.

Matthias Hügli, Burgdorf, im Februar 2026

