

Roland Kachler
Dipl.-Psychologe u. Psycholog. Psychotherapeut
Christofstr. 16
71686 Remseck
0711/990586
Roland.Kachler@t-online.de
www.kachler-roland.de

Trauer tut weh. Somatisierungen nach schweren Verlusten

Rottweil 2026

Stand 14. 9. 2026, 21.00 Uhr

Nur für interne Fortbildung

Copyright Roland Kachler

Alle Fotos aus pixabay o. pixelio, wenn nicht anders erwähnt

Fallbeispiele von Somatisierungen bei schweren Verlusten

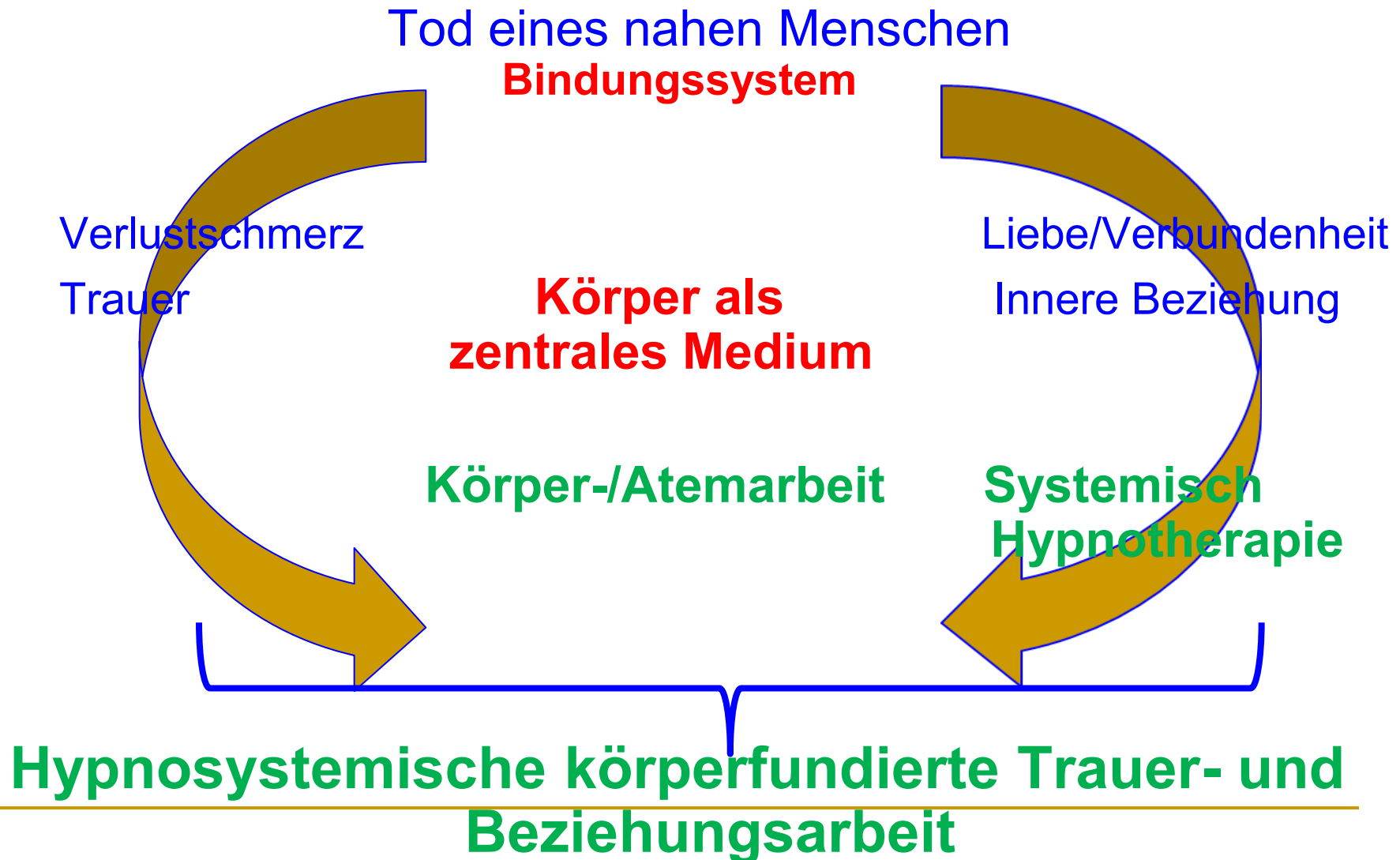
Fallbsp. 1: Mutter nach Unfalltod des 18jährigen Sohnes
massive Globusgefühle in Kehle, nicht mehr schlucken

Fallbsp. 2: Vater, massive Muskelschmerzen, bes. in Armen und Schultern, Suizid des 23jährigen Sohnes, intensive Wut auf den Sohn

Fallbsp. 3: 16jährige Tochter nach Tod des Vaters: halbseitige Gesichtslähmung; Vater starb an Hirntumor mit Lähmungen

Fallbsp. 4: Ehefrau Asthmaattacken nach Tod des Ehemannes an einem Lungentumor

I. Der hypnosystemische beziehungsorientierte Traueransatz



I. Der hypnosystemische beziehungsorientierte Traueransatz

Loslassen?

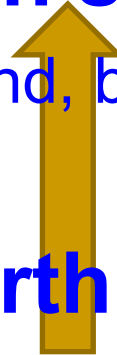
(ins Vergessen?, ins Nichts?, ins Leere?)

Wohin?



An einen sicheren Ort!!!

(Bergend, schützend, bewahrend, sicher, heilsam)



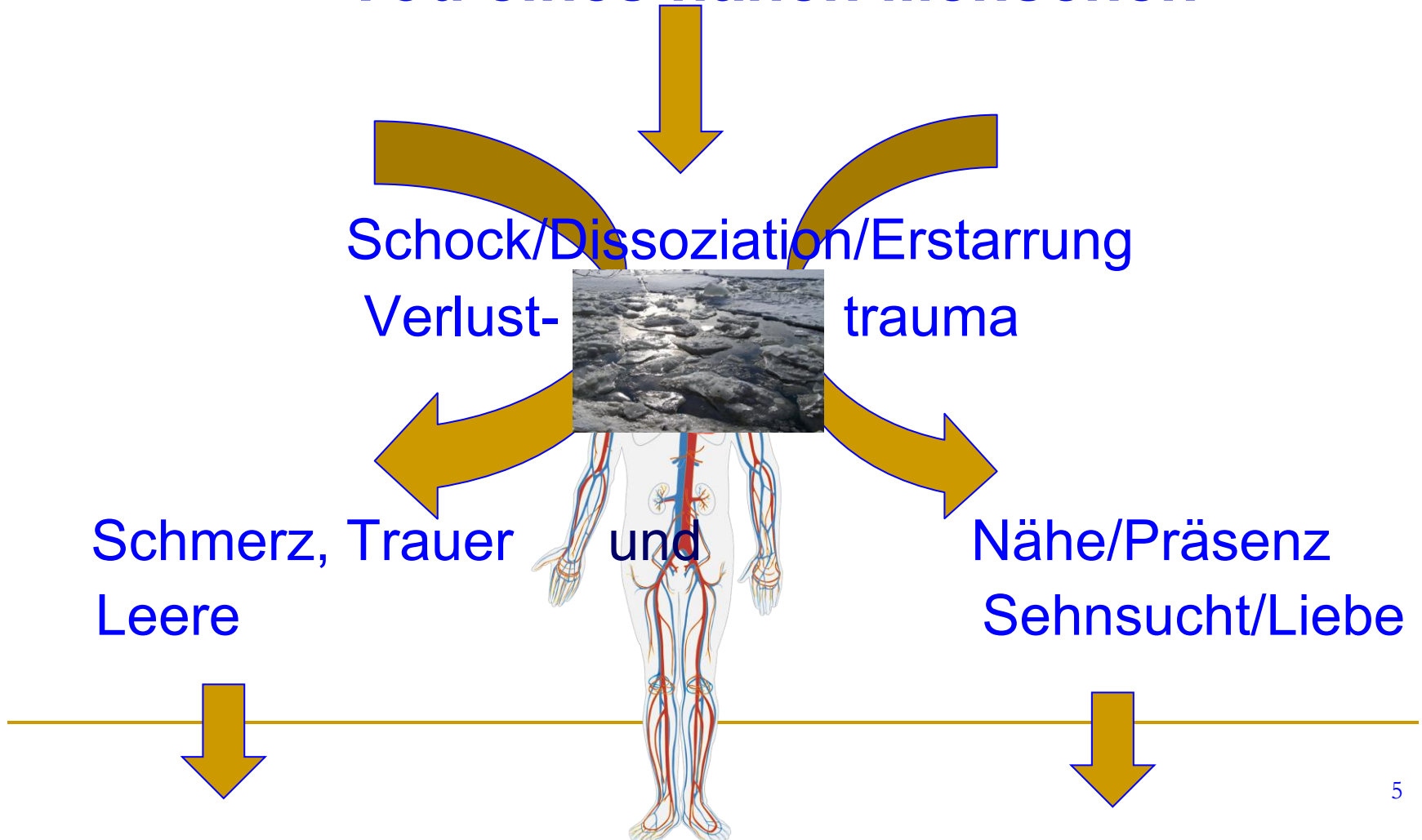
Dorthin!!!

die **innere Beziehung** zum Verst. leben

Übung: Statt Loslassen das Verorten im Körper

II. Trauerarbeit zwischen Realisierungs- und Beziehungsarbeit

Tod eines nahen Menschen





Realisieren/Akzeptieren der
äußeren Abwesenheit
Abfließen d. Trauer

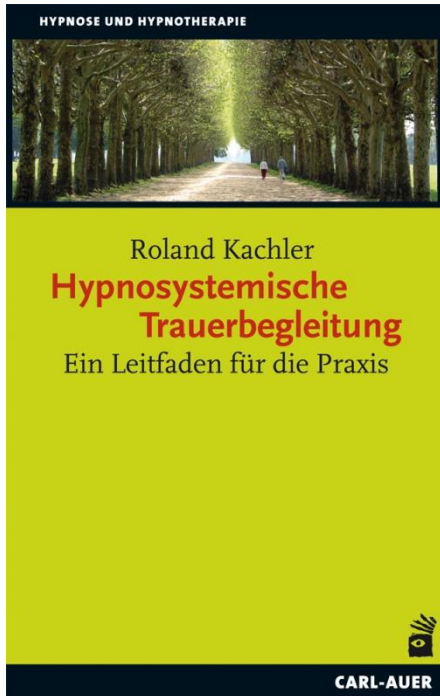


Sicherer Ort
f. Verst./innere
Beziehung finden

Realisierungsarbeit und Beziehungsarbeit

Arbeit am weitergehenden Leben

II. Hypnosystemische Trauerbegleitung zwischen Realisierungs- und Beziehungsarbeit

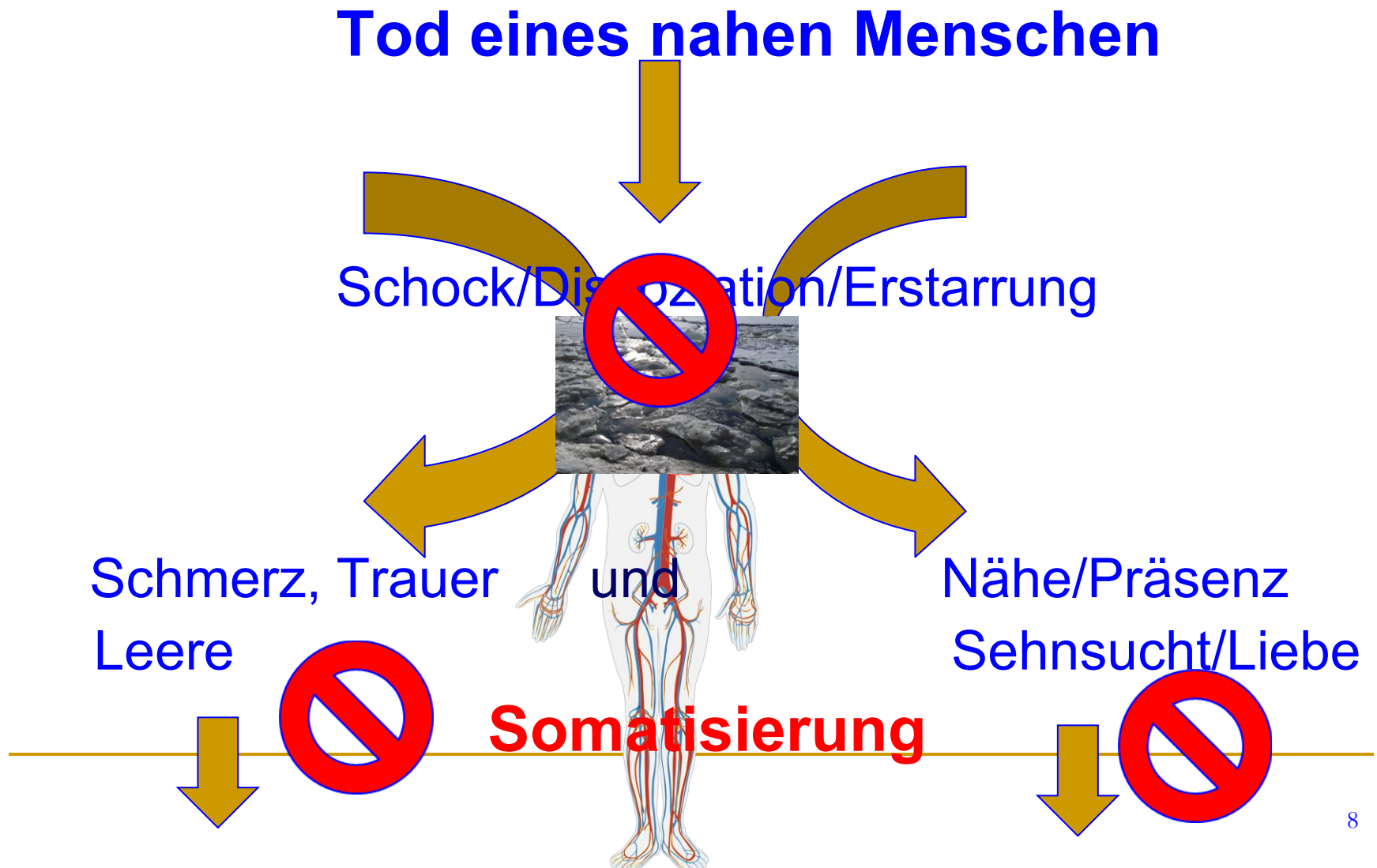


- **Stabilisierungsarbeit:** Jetzt überleben und Stück für Stück jetzt weiterleben
- **Realisierungsarbeit:** Mit dem Verlust/Trauer leben lernen, so dass die Trauer irgendwann gehen kann.
- **Beziehungsarbeit:** Die innere Beziehung zum Verst. gestalten und leben; Ungeklärtes klären
- **Arbeit an Verlusttrauma:** Dissoziative Reaktionen lösen
- **Arbeit am weitergehenden Leben:** Das Leben darf wieder Glück/Sinn bringen und glückend werden

= Vertragsangebote/Einladungshorizonte

!Keine Trauerphasen, sondern Traueraufgaben

III. Entstehen und Funktion von Somatisierungen





Realisieren/Akzeptieren der
äußeren Wirklichkeit
Abfließen d. Trauer



Sicherer Ort
f. Verst./innere
Beziehung finden



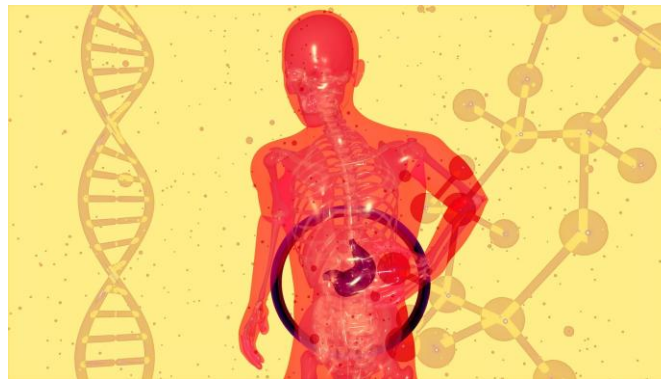
Realisierungsarbeit und Beziehungsarbeit
Arbeit am weitergehenden Leben



III. Entstehen und Funktion von Somatisierungen

Schmerz- und Trauer	Körper als Ort für Verbundenheits- u. Beziehungsgefühle	Ego-State des Verstorbenen
------------------------	--	-------------------------------

Herz, Atemraum, Kehle, Bauchraum, Muskeln, Immunsystem
u. a.



Stillstand

Störung

Identifikation

Somatisierung
Psychosomatische Symptome

Fall: Frau, 55 J., Tod des Lieblingsneffen; Angina pectoris, Herzinfarkt?

III. Entstehen und Funktion von Somatisierungen

Sinn/Funktion

von Somatisierungen bei schweren Verlusten

Somatisierung

= sinnvoller Stillstand mit Funktion aber mit Preis



Ausdrucks-
funktion

In S. zeigt sich
Verlustschmerz
(oft symbolisch)

Schutz-
funktion

S. wehrt
Schmerz und
Realität ab

Beziehungs-
funktion

S. stellt
Beziehung zum
Verst. her

Transformations-
funktion

In S.
liegt Impuls zur
Transformation

III. Entstehen und Funktion von Somatisierungen

Somatisierung bis zur Erkrankung am Bsp des Herzens

- Verlustschmerz und! schmerzende Liebessehnsucht im Herzen
- Beunruhigende Symptome wie Herzstechen, -stolpern, -enge ua.
- Erhöhung des systolischen Blutdrucks und der Herzfrequenz,
- Event. Koronare Entzündungen durch Über-/Unteraktivierung des Immunsystems
- Verengung der Herzkranzgefäße durch arteriosklerotische Prozesse

Funktion:

- Herz als Ausdrucksorgan von Schmerz und Liebe
- Fokus auf Herzsymptome als Abwehr/Schutz

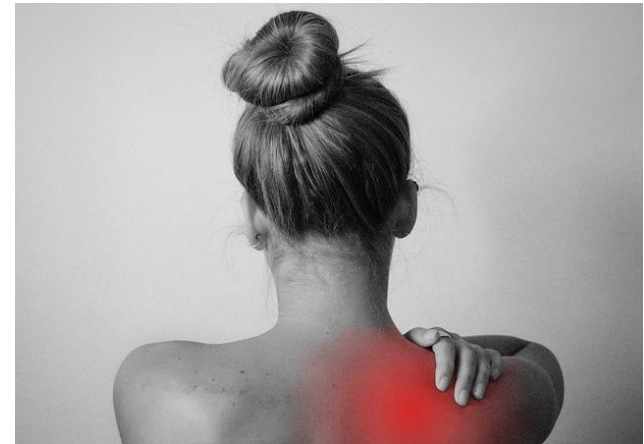
= **Risiko!!!** für koronare Erkrankungen, Takotsubo-Syndrom, arterieller Hypertonus, Herzrhythmus-Störungen, Herzinsuffizienz



III. Entstehen und Funktion von Somatisierungen

Vom Verlustschmerz zu chronischen Schmerzen in verschiedenen Muskelpartien

- Verlustschmerz wird als körperlicher Schmerz erlebt
- Verkürzung und Verhärtung von Muskeln und Faszien
- Aktivierung der Nozirezeptoren in Muskeln/Faszien
- Senkung der Schmerzschwellen – Hyperalgesie
- Körperschmerz wird zum Stressor
 - weitere Verhärtung = Circulus vitiosus
- Schmerzgedächtnis speichert Schmerz
- Chronischer Schmerz
 - = Schmerz ohne Stimulation

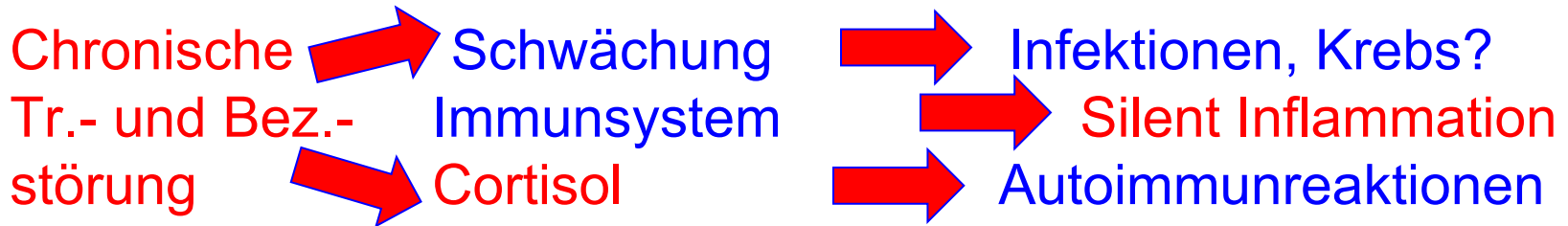
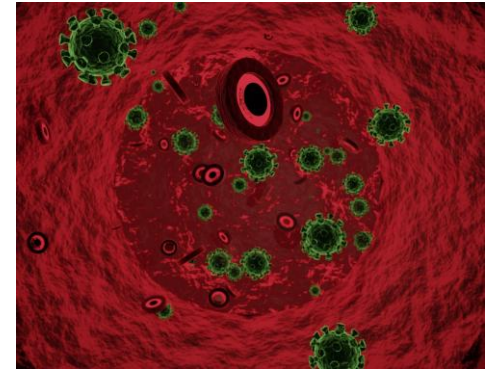


Funktion:

- Chronischer Schmerz „erträglicher“ als Verlustschmerz u. Realität
- Chronischer Schmerz als Mitleiden mit Verst., Liebesopfer u. a.

III. Entstehen und Funktion von Somatisierungen

Verlustreaktion und das Immunsystem



Chronische/bedrohliche Erkrankungen als identifikatorisches Mitleiden/Mitsterben

IV. Transformation der Somatisierung von Verlustschmerz und Trauer

Somatisierung

- eruieren
- spüren im Körper



Führen lassen (in Trance) zu

Verlustschmerz
Trauer

Beziehungs-
störung

Identifikatorischem
Mitfühlen

Sinn und Preis der Somatisierung

Transformation der Somatisierung
in fließenden Trauer- und Beziehungsprozess



IV. Transformation der Somatisierung von Verlustschmerz und Trauer

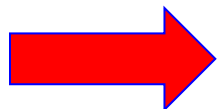
Statt Tauer spüren und abfließen lassen

- im Körper festhalten
- indirekt über Körper zeigen
- über den Körper abwehren

Statt Realität gelten lassen

- über den Körper abwehren bes. Muskeln
- über Körpersymptom wegführen von Realität

!!!aus Angst vor Intensität der Trauer u. der Realität des Verlustes



Stillstand und Blockade im Körper – Somatisierung

IV. Transformation der Somatisierung von Verlustschmerz und Trauer

➡ Verlustschmerz und Trauer aus Körpersymptom lösen und abfließen lassen – über Weinen, Atmen u. a.
!Achtung: Geschützes und gestaltetes Abfließen

➡ Realität behutsam über Körper wahr-nehmen und wahr sein lassen

!Achtung: Der Verst. geht dabei nicht verloren

- Sicherer Ort für den Verst. einrichten
- Innere Beziehung einrichten u. stärken



V. Transformation der Somatisierung von Beziehungsstörungen – Klärungsarbeit mit Verst.

Statt fließender und freier innerer Beziehung

- Destruktive Gebundenheit durch Beziehungsstörung
- Beziehungsstörungen somatisieren sich
 - bes. Schuld/gefühle
 - bes. Wut



- Destruktive Gebundenheit über Körpersymptom

Zugleich: Abwehr von Trauer und Realität durch Fokussierung auf Symptom

V. Transformation der Somatisierung von Beziehungsstörungen – Klärungsarbeit mit Verst.

- Vom Körpersymptom zur Beziehungsstörung führen
- Eruieren der Beziehungsstörung wie Wut, Schuld, Überlebensschuld, Delegationen etc.
- Sinn/Funktion der Somatisierung für die Beziehungsstörung erarbeiten
- Klärungsarbeit mit Briefen an Verst, auf innerer Bühne oder mit Stuhlarbeit
 - in einfacher ritueller und emotionaler Sprache
 - Reaktionen des Verst. sehen und annehmen
- Klärung im Körper spüren und als Lösungsmittel für Körpersymptom wirken lassen



VI. Transformation der Somatisierung als identifikatorisches Mitleiden

- **Statt:** sichere, differenzierte und autonome Ver-Bundenheit
- Identifikatorisches Mitleiden – meist ähnliches Symptom wie Verst. bei seinem Sterben
- Somatisierung als Schuldausgleich/Überlebensschuld durch körperliches Leiden
- Somatisierung als Liebesopfer/als Lebensverzicht durch Leiden am Symptom aus Loyalität

**Identifikatorische Ge-Bundenheit
über Körpersymptom**



VI. Transformation der Somatisierung als identifikatorisches Mitleiden

- Statt Symptom ein konstruktives/direktes Beziehungsmittel
- Transformation der Identifikation:
Differenzierung in Bezogenheit
= **Ver-Bundenheit**,
in der beide als Gegenüber
frei und! sicherverbunden sind.

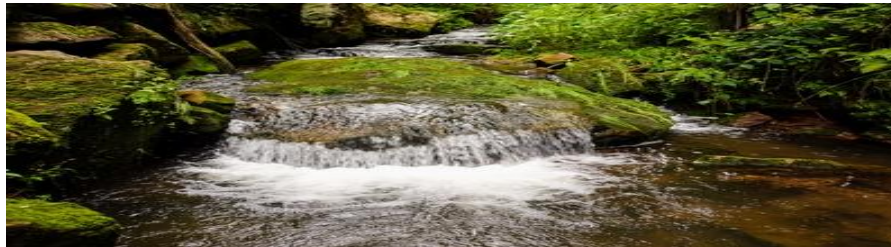
! Liebe darf und wird bleiben

Sichere Beziehung auch ohne Symptom



VII. Transformation in das weitergehende Leben

- Trauer- und Beziehungsprozess wieder ins Fließen
- Körpersymptom löst sich vollends
- Erlaubnis, wieder ganz gesund zu werden
- „Segen“ des Verst. dafür erleben
- Körperort des bisherigen Körpersymptoms als WächterIn installieren
- Eigenen Körper als gesund erleben



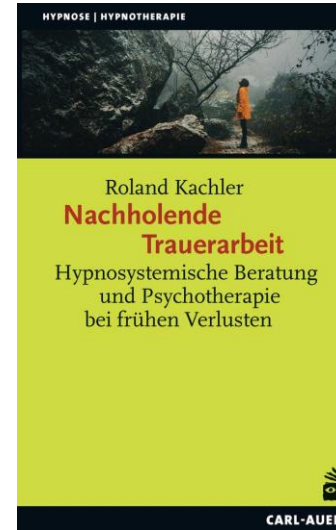
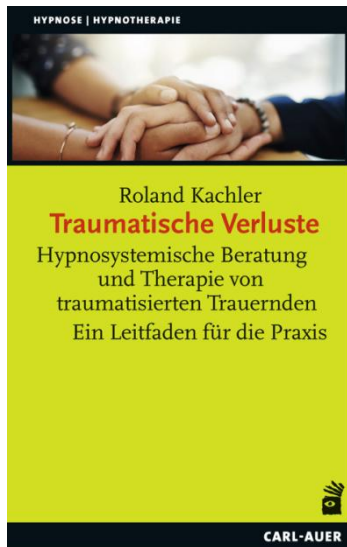
! Bei nicht veränderbaren Symptomen: als Realität
akzeptieren

Aktuelle Literatur



Erscheint Frühjahr 2027

Aktuelle Literatur



Die Arbeit mit dem Inneren Kind

Roland Kachler

Die Therapie des Inneren Kindes

Konzepte und Methoden
für Beratung und Psychotherapie



Fach-
buch
Klett-Cotta

Traumatherapie als Heilungsarbeit

Roland Kachler

Psychotherapie bei Komplextraumata

Depotenzierung des Inneren Täters
und Heilung der Traumawunden



Leben
LERNEN
Klett-Cotta

■ **Literatur:**

- Kachler, R.: „Meine Trauer wird dich finden“ – Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, Stuttgart 2005 (2009, 12. Aufl.)
- Kachler, R.: „Damit aus meiner Trauer Liebe wird“ – Neue Wege in der Trauerarbeit, Stuttgart 2007 (2007, 4. Aufl.)
- Kachler, R.: „Meine Trauer geht – und du bleibst. Wie der Trauerweg beendet werden kann, Stuttgart 2009 (2010, 4. Aufl.)
- Kachler, R.: Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis. Heidelberg 2010 (2. Aufl.)
- Kachler, R.: Für immer in meiner Liebe. Das Erinnerungsbuch für Trauernde. Ostf 2010
- Kachler, R.: Wie ist das mit der Trauer? – Ein Kinderbuch über das Sterben, den Tod und die Trauer, Stuttgart 2007 (2. Aufl.)
- Kachler, R.: Was bei Trauer gut tut. Hilfen für schwere Stunden. Stuttgart 2011
- Kachler, R. & Majer-Kachler, C.: Gemeinsam trauern – gemeinsam weiterlieben. Das Paarbuch für trauernde Eltern. Stuttgart 2013
- Kachler, R.: In meinen Träumen finde ich dich. Wie Träume in der Trauer helfen. Stuttgart 2014
- Kachler, R.: Meine Liebe findet dich: Der Wegweiser für Trauernde. Stuttgart 2015
- Kachler, R.: Nachholende Trauerarbeit. Hypnosystemische Beratung und Psychotherapie bei frühen Verlusten. Heidelberg 2018
- Kachler, R.: Traumatische Verluste. Hypnosystemische Beratung und Therapie von traumatisierten Trauernden. Ein Leitfaden für die Praxis. Heidelberg 2021.
- Kachler, R.: Kinder im Verlustschmerz begleiten. Hypnosystemische, traumafundierte Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen. Stuttgart 2021.
- Kachler, R.: Verlustskripte verstehen und lösen. Göttingen 2022
- Kachler, R.: Trauer tut weh. Der Körper in der Trauer und Trauerbegleitung.