



Trauer hat viele Gesichter

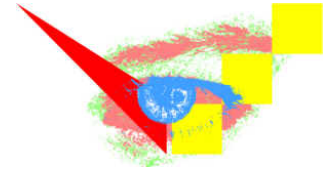
Trauer erfasst den Menschen als Ganzes, in seinem ganzen Wesen und berührt alle seine Lebensbereiche. Die Vielgestaltigkeit des Trauerprozesses lässt sich auf folgenden vier Ebenen beschreiben:

1. Emotionale Ebene:

Der Verlust eines geliebten Menschen löst eine ganze Reihe von unterschiedlichen Emotionen aus, die eine sehr unterschiedliche Qualität und Intensität haben können. Zunächst stehen Schock, Betäubung und Gefühlsleere oder innere Erstarrung sowie Hilflosigkeit und Auflehnung gegen das Unfassbare im Mittelpunkt des Erlebens. Im weiteren Verlauf des Trauerprozesses treten Schmerz, Verlustangst, bodenlose Trauer und existentielle Verzweiflung auf. Hinzu kommen Gefühle von Zorn und Wut sowie direkte oder indirekte Vorwürfe gegenüber dem Verstorbenen und oder anderen Personen die möglicherweise für den Tod des geliebten Menschen verantwortlich gemacht werden. Bestand beim Verstorbenen eine lange schwere Erkrankung, die über eine längere Zeit eine intensive Pflege erforderlich machte, so kommen bei den Angehörigen oftmals auch Gefühle der Erleichterung und Entlastung hinzu, die oftmals aber als „unpassend“ oder „zu egoistisch“ empfunden werden und deshalb verleugnet werden müssen.

2. Kognitive Ebene:

Auf der gedanklichen Ebene setzt zu Beginn der Trauerreaktion zunächst eine regelrechte „Gedankenblockade“ ein, der Trauernde wird durch den Verlust des geliebten Menschen in einen psychischen Schock- und Ausnahmezustand versetzt, so dass kein klarer Gedanke mehr gefasst werden kann. Der Betreffende erlebt sich selbst als „wie neben sich stehend“ und völlig „von der Rolle“ so dass eine gedankliche Verarbeitung des Verlusterlebnisses zunächst einmal noch gar nicht stattfinden kann. Vorherrschende Gedanken sind: es kann gar nicht wahr sein, weil es nicht wahr sein darf. Es ist wie ein Alptraum aus dem man irgendwann wieder aufwachen wird. Erst allmählich kann die Unwiederbringlichkeit des Verlustes durch den Tod des geliebten Menschen in der Gedankenwelt zugelassen und schrittweise die Radikalität dieses Geschehens mit den fundamentalen Auswirkungen auf das eigene Selbst- und Weltverständnis vom Trauernden begriffen werden. Gedanken wie „ich kann ohne diesen Menschen nicht mehr weiterleben“ oder „Liebe wird es für mich nicht mehr geben“ werden zu ständigen Begleitern auf dem Weg durch das dunkle Tal der Trauer.

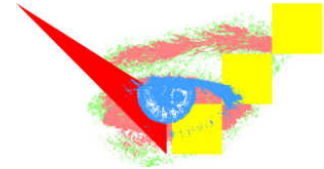


3. Körperliche Ebene:

Die Trauerreaktion wird meistens von starken Missempfindungen auf der körperlichen Ebene begleitet. Die häufigsten Symptome sind vegetative Störungen wie Herzklopfen, Kurzatmigkeit bis Atemlosigkeit, Engegefühl in der Brust, schnelle Erschöpfbarkeit, ständige Müdigkeit, Muskelschwäche, Zittern, Schwindelgefühl, Schlafstörungen, gesteigertes Hungergefühl oder im Gegensatz dazu völlige Appetitlosigkeit. Häufig werden auch Übererregbarkeit und Überempfindlichkeit gegen Lärm berichtet, was die sowieso schon bestehenden Rückzugstendenz des Trauernden noch zusätzlich verstärken kann.

4. Verhaltensebene und Interaktion mit der Umwelt:

Der emotionale Schock am Beginn der Trauerreaktion führt zu einem vorübergehenden Einfrieren der sozialen Kontakt- und Beziehungsfähigkeit des Trauernden. Dies hat zur Folge, dass andere Menschen den Trauernden nur schwer oder gar nicht erreichen können. Der Trauernde ist physisch zwar anwesend und scheint dennoch in weite Ferne gerückt. Es scheint als ob sich der Trauernde hinter einer gläsernen Wand oder in einer undurchdringlichen Hülle befinden würde. Auch für Trost und Zuspruch scheint der Trauernde nur wenig oder gar nicht zugänglich. Er wirkt vielleicht sogar abweisend, so dass sich andere Familienmitglieder und Freunde nach einigen fehlgeschlagenen Versuchen der Kontaktaufnahme schnell zurückziehen. Nach mehreren Wochen und Monaten kommt es häufig zu einem tragischen Missverständnis zwischen dem Trauernden und den Menschen in seiner Umgebung. In einer Gesellschaft, die Sterben und Tod weitgehend aus dem Bewusstsein zu verdrängen versucht, wirkt der Trauernde mit seinem schwarzen Schatten der nicht enden wollenden Trauer eigentümlich bizarr und fremd. Es gibt kaum gesellschaftlich legalisierte Schon- und Schutzräume für Trauernde. Vielmehr führt der oftmals auch ökonomisch bedingte Druck, zur eigenen Existenzsicherung möglichst schnell ins Erwerbsleben zurückzukehren auch in der Umgebung des Trauernden zu vielleicht gut gemeinten Reaktionen wie „das Leben muss doch weitergehen“ oder „Du kannst Dich doch jetzt nicht so hängen lassen, das ist doch sicherlich auch nicht im Sinne des Verstorbenen“. Für den Trauernden sind diese „Durchhalteparolen“ unerträglich. Er fühlt sich unverstanden und unter Druck gesetzt. Er fühlt sich mit seiner Trauer als Last für andere und zieht sich noch mehr zurück, obwohl er sich nichts dringlicher wünscht als menschliche Wärme und Beistand, damit er nicht ganz in der inneren Einsamkeit verloren geht. Die Menschen im Umfeld des Trauernden interpretieren den verstärkten Rückzug des Trauernden fälschlicherweise als persönliche Ablehnung ihrer gut gemeinten Ratschläge, manchmal sogar als Affront gegen sich selbst. So reagieren die erwachsenen Kinder einer Witwe beispielsweise auf die untröstliche Trauer ihrer Mutter mit dem Satz: „Wir sind doch auch noch da und brauchen dich.“ So kann ein Teufelskreis entstehen, der vom Trauernden selbst und seinen wichtigsten Bezugspersonen nicht mehr aus eigener Kraft durchbrochen werden kann. Hier sind klärende Worte von professionellen Helfern im wahrsten Sinne des Wortes notwendig, weil nur so die einsetzende Entfremdung zwischen dem Trauernden und seinen Bezugspersonen aufgebrochen werden kann.



Trauerkonzepte im Überblick

Elisabeth Kübler-Ross beschrieb 1969 fünf Phasen des Sterbens. Danach durchläuft der Sterbende folgende 5 Phasen: Nichtwahrhabenwollen – Feilschen und Verhandeln – Wut und Zorn – Depression – Akzeptanz.

1970 legten John Bowlby und Collin Murray Parkes ein vierphasiges Modell des Trauerprozesses vor, das sich stark an die 5 Phasen des Sterbeprozesses von Kübler—Ross anlehnt.

1972 entwickelte Yorick Spiegel ein psychoanalytisches Modell der Trauerverarbeitung. Dabei handelt es sich nicht um ein Phasenmodell. Spiegel hat 5 verschiedene Aufgaben der Trauerarbeit beschrieben, von deren Bewältigung es abhängt, ob der Trauernde den Trauerprozess ohne Komplikationen meistern kann oder ob es zu einer erschwerten Trauerreaktion kommt. Die einzelnen Traueraufgaben lauten: Auslösung der Trauer, emotionale Stabilisierung, Anerkennung der Realität, Entscheidung zum Leben, Expression unakzeptabler Gefühle und Wünsche.

1982 wurde von Verena Kast ein weiteres psychoanalytisches Konzept der Trauerverarbeitung vorgelegt. Dabei handelt es sich um ein Modell mit insgesamt 4 Phasen das im Folgenden als theoretische Grundlage für die Begleitung von trauernden Angehörigen dienen soll.

Phasen der Trauer nach Verena Kast

Erste Phase: „Nicht-Wahrhaben-Wollen“

Der Verlust wird zunächst massiv verleugnet, der oder die Trauernde fühlt sich zumeist empfindungslos und ist oft starr vor Entsetzen: „Es darf nicht wahr sein, ich werde erwachen, das ist nur ein böser Traum!“ Diese erste Phase ist meist kurz, sie dauert ein paar Tage bis wenige Wochen.

Zweite Phase: „Aufbrechende Emotionen“

In der zweiten Phase werden die unterschiedlichsten Gefühle gleichzeitig oder in schnellem Wechsel durchlebt. Der Trauernde durchlebt intensive Zustände bodenloser Trauer, brennender Wut, vernichtende Angst und Ruhelosigkeit sowie existentieller Verlassenheit. Der Betroffene leidet zusätzlich oft unter Schlafstörungen. Eventuell setzt die Suche nach einem oder mehreren „Schuldigen“ ein (Ärzte, Pflegepersonal, bei Unfällen auch andere am Unfall beteiligte Personen...). Der konkrete Verlauf dieser Phase hängt stark davon ab, wie die Beziehung zwischen den Hinterbliebenen und dem Verlorenen war, ob zum Beispiel Probleme noch besprochen werden konnten oder ob viel offengeblieben ist. Starke Schuldgefühle können dazu führen, dass man auf dieser Stufe stehenbleibt.



Dritte Phase: „Suchen, Wiederfinden und Sich-Trennen“

In der dritten Trauerphase wird der Verlorene unbewusst oder bewusst „gesucht“, meistens dort, wo er im gemeinsamen Leben anzutreffen war, z.B. in Zimmern, Landschaften, auf Fotos, aber auch in Träumen oder Phantasien etc. Die Konfrontation mit der Realität bewirkt, dass der Trauernde immer wieder lernen muss, dass sich die Verbindung drastisch verändert hat. Und so wird durch jedes „Finden“ in der Erinnerung immer auch ein neues Stück Trauer ausgelöst, indem der Trauernde schmerzlich realisiert, dass es genau diese Erfahrung mit dem Verstorbenen in der Gegenwart und Zukunft nicht mehr geben wird.

Was bleibt, ist die liebevolle Verbindung mit dem Verstorbenen, die der Trauernde in seinem Herzen spürt. Die wiedergefundene Liebe zu dem verstorbenen Menschen ist es letztendlich die dem Trauernden hilft, den Verstorbenen als „innere Figur“ oder psychoanalytisch gesprochen als „inneres Objekt“ in der seelischen Welt zu konstituieren. Der Verlorene wird durch diesen innerpsychischen Prozess, der in der Tiefenpsychologie auch als Inkorporation oder Introjektion bezeichnet wird, zu einem „inneren Begleiter“, mit dem man durch inneren Dialog weiterhin in Beziehung stehen kann.

Gelingt diese Verinnerlichung der Beziehung zum Verstorbenen nicht, so besteht die Gefahr, dass der Trauernde eine Art Pseudoleben mit dem Verstorbenen zu leben versucht. Das bedeutet, nichts darf sich ändern, der Trauernde versucht das gemeinsame Leben mit dem Verstorbenen quasi fortzusetzen. Dadurch entfremdet er sich dem Leben und den Lebenden immer mehr, er zieht sich mit dem Verstorbenen auf eine Art „psychologische Insel“ zurück, und koppelt sich immer mehr von der Realität ab. Diese Entwicklung markiert den Übergang von einem gesunden zu einem eindeutig pathologischen Trauerprozess, der ein psychotherapeutisches Eingreifen erforderlich macht.

Wenn der Verstorbene aber zu einer inneren Person wird, die sich weiterentwickeln und verändern kann, dann wird die nächste Phase der Trauerarbeit erreicht. Eine wichtige Voraussetzung damit dies geschehen kann besteht darin, dass auch noch ungelöste Probleme und Konflikte mit der verlorenen Person quasi posthum aufgearbeitet werden können. Hierzu ein Beispiel: Eine 41-jährige Frau berichtet, sie leide sehr unter Schuldgefühlen der Mutter gegenüber, die vor drei Jahren an Krebs verstorben sei. Grund für die Schuldgefühle war, dass die Patientin nicht mehr nachts ins Krankenhaus gefahren ist nachdem man ihr telefonisch mitgeteilt habe, dass es der Mutter plötzlich schlechter ging und sie vielleicht die Nacht nicht überleben würde. Die Patientin war tagsüber bei der Mutter, traute sich aber wegen eisglatten Straßen

nicht zu nochmals die ca. 20 km bis zum Krankenhaus zu fahren. Sie warf sich nun vor, dass dies doch sehr egoistisch von ihr gewesen sei, es nicht zumindest versucht zu haben. In der Sitzung konnte die Pat. mit der inneren Mutter Kontakt aufnehmen indem sie sich vorstellte, die Mutter würde das Gespräch zwischen uns mithören können. Sie stellte sich weiterhin vor, was würde die Mutter ihr wohl darauf antworten. Die Pat. hatte zeitlebens ein sehr inniges Verhältnis zu ihrer Mutter und spürte bei dieser Frage in sich ein warmes zärtliches Gefühl aufsteigen. Sie deutete diese spontane Gefühlswahrnehmung als „Antwort“ dass sie sich nicht länger Vorwürfe zu machen braucht weil ihre Mutter ihr nichts nachträgt und sie sich deshalb selbst auch endlich ihr vermeintliches Versäumnis verzeihen darf. Diese Erfahrung,



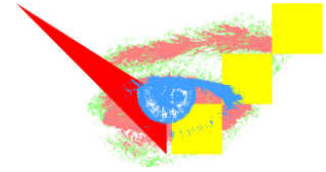
war für die Pat. äußerst befreiend und sie konnte in den folgenden Wochen spüren, wie sie mit mehr Mut und Tatkraft daran ging, einige Probleme in ihrem Leben endlich aus dem Weg zu räumen. Sie merkte jetzt erst, wie viel Lebensenergie die unbewältigten Schuldgefühle ihr geraubt hatten.

"Vierte Phase: „Neuer Selbst- und Weltbezug“

In der vierten Phase ist der Verlust soweit akzeptiert, dass der verlorene Mensch zu einer inneren Figur geworden ist. Lebensmöglichkeiten, die durch die Beziehung erreicht wurden und die zuvor nur innerhalb dieser Beziehung möglich gewesen sind, können nun zum Teil zu eigenen Möglichkeiten werden.

Hierzu zwei Beispiele: Eine Witwe, die zeitlebens in dem vom Ehemann aufgebauten Unternehmen mitgearbeitet hat und in dieser Tätigkeit ihre berufliche Identität gefunden hat, führt nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes das Familienunternehmen weiter indem sie einen Geschäftsführer einstellt und sich nach und nach in die Geschäftsleitung einarbeitet. Ein weiteres Beispiel: ein Witwer, der mit einer Französin verheiratet war, pflegt die Kontakte seiner Frau zu ihrem Herkunftsland auch über ihren Tod hinaus weiter. Er gründet an seinem Wohnort einen deutsch-französischen Gesprächskreis und organisiert gegenseitige Besuche mit einer französischen Partnergemeinde.

Gelingt der Übertritt in die vierte und letzte Phase des Trauerprozesses, dann ist der Trauernde am Ende dieser Phase wieder in der Lage, sich auf seinen persönlichen Lebens- und Entwicklungsprozess voll und ganz einzulassen. Das bedeutet, dass er das „psychologische“ Erbe der vergangenen Beziehung, bestehend aus der Summe aller Lebenserfahrungen und Entwicklungsmöglichkeiten für sich voll auszuschöpfen weiß ohne von diesem Erbe in seiner zukünftigen Entwicklung festgelegt oder gar beschränkt zu werden. Vielmehr können neue Beziehungen, neue Rollen, neue Verhaltensmöglichkeiten, neue Lebensstile zukünftig realisiert werden. Dass jede Beziehung vergänglich ist, dass alles Einlassen auf das Leben an den Tod grenzt, wird als Erfahrung integrierbar. Idealerweise kann man sich dann trotz dieses Wissens auf neue Bindungen einlassen, weil man weiß, dass Verluste zu ertragen zwar schwer, aber möglich ist und jeder Abschied auch neues Leben in sich birgt.



Leitlinien für die Trauerbegleitung

Trauern stellt ein äußerst komplexes Geschehen dar, das niemals nach einem genormten TrauermodeLL abläuft. Die nachfolgenden Leitlinien zum Umgang mit Trauernden können daher nur ein Orientierungsrahmen sein, der es professionellen Helfern erleichtern kann, auf die spezifischen Bedürfnisse von Trauernden besser eingehen zu können. Dabei kommt der Trauerbegleitung immer auch eine präventive Aufgabe zu in dem Sinne, trauernde Menschen darin zu unterstützen, dass sie nach einem heilsamen Trauerprozess ihre psychische Funktionsfähigkeit wieder erlangen und sich mittels psychosozialer Bewältigungs- und Adaptionsprozesse an ihre neue Lebenssituation anpassen können.

Die Begleitung von Angehörigen in der Terminalphase

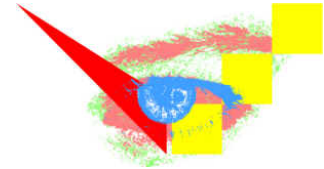
Aus der Trauerforschung wissen wir, dass die Todesart und die genaueren Umstände des Sterbeprozesses einen wesentlichen Einfluss auf die Trauerbewältigung der Angehörigen haben. In der Regel gilt, dass ein plötzlicher und unerwarteter Tod sowie die Einwirkung äußerer Gewalt wie beispielsweise bei einem Verkehrs- oder Arbeitsunfall komplexere und langwierigere Trauerverarbeitungsprozesse bei den Angehörigen zur Folge haben als der erwartete Tod eines Angehörigen nach längerer Erkrankung wenn also genug Zeit für den Abschied blieb. Dies gilt allerdings nur dann, wenn Angehörige und Sterbender sich diesem bewussten Abschiednehmen auch gestellt haben und in der Begegnung zwischen ihnen Unabgeschlossenes noch geklärt werden konnte. Hier haben Ärzte und Pflegepersonal die Gelegenheit, Sterbende und Angehörige zu einem offenen Umgang miteinander zu ermutigen, den nahen Tod und den damit einhergehenden Abschied behutsam anzusprechen anstatt aus falscher Rücksichtnahme oder eigener Unsicherheit und Angst das Sterben auch noch auf dem Sterbebett zu verleugnen. Hier braucht es Fingerspitzengefühl und Geduld, denn selbstverständlich kann diese Konfrontation mit der Realität des nahenden Todes den Betroffenen nicht aufgezwungen werden. Oftmals genügt der Hinweis an die Angehörigen, dass es ein Bedürfnis von Sterbenden ist, die letzten Dinge regeln zu wollen um in Frieden gehen zu können. Und zu diesen letzten Dingen gehört eben gerade auch, Ungeklärtes was zwischen dem Sterbenden und seinen Angehörigen stehen könnte soweit wie möglich noch auszuräumen, um in Frieden mit sich und anderen Abschied nehmen zu können.

Ärzte und Pflegepersonal können die Angehörigen auch dadurch unterstützen, dass sie ihnen zeigen wie sie mit dem Patienten umgehen können und wie sie mit ihm Kontakt aufnehmen können. Befindet sich der Pat. auf einer Intensivstation und wird viel technisches Gerät eingesetzt, so ist es für Angehörige besonders hilfreich, wenn sie eine für sie verständliche Einweisung und Funktionserklärung dieser Apparate erhalten. Das nimmt ihnen zum einen die eigene Scheu und Unsicherheit im Umgang mit dem Patienten, zum anderen können derartige Informationen dazu beitragen, dass die Angehörigen Stück für Stück die Wahrheit über den fortschreitenden Krankheitsprozess und das bevorstehende Lebensende für sich realisieren können.



Geht dem Tod eine längere Zeit der kontinuierlichen Verschlechterung des Krankheitszustandes mit erheblichem Pflegeaufwand im Rahmen der häuslichen Pflege voraus, so neigen Angehörige oft dazu, sich selbst und andere Familienmitglieder völlig zu überfordern, sei es dass man selbst an körperliche Belastungsgrenzen kommt und seine eigenen Bedürfnisse und Interessen völlig vernachlässigt. Hier spielen unbewusste Schuldgefühle häufig eine wichtige Rolle. Die Angehörigen versuchen in diesem Fall mit ihrer aufopfernden Fürsorge etwas gut zu machen oder dem Sterbenden irgend etwas zu beweisen. Zum Beispiel, dass man doch immer für den Sterbenden da sein wollte obwohl es zeitlebens viele Konflikte oder Zerwürfnisse gegeben hat.

Hierzu das Beispiel einer 50 jährigen Frau, die wegen einer depressiven Symptomatik in psychotherapeutische Behandlung kam. Frau B. erzählte in einer der ersten Sitzungen, dass sie drei bis vier mal in der Woche nach der Arbeit für mehrere Stunden zu ihren hoch betagten Großeltern geht, die beide weit über 90 Jahre alt waren und im Pflegeheim wohnten. Dadurch hatte sie kaum Zeit für sich und es fiel ihr schwer, eigenen Bedürfnissen und Wünschen aktiv nachzugehen. Sie konnte sich anfangs nicht vorstellen an dieser für sie selbst sehr belastenden Situation etwas zu ändern weil sie sich moralisch dazu verpflichtet fühlte. Wenn sie einmal nicht zu den Großeltern gehen konnte, fühlte sie sich sofort schuldig und litt unter quälenden Schuldgefühlen. In der Therapie ging es darum, den biographischen Hintergrund für diese massiven Schuldgefühle aufzuhellen, damit die Pat. einen Ausweg aus diesem neurotischen Schuldkonflikt finden konnte. Dabei kam heraus, dass der Großvater neben der Mutter der Pat. noch eine ältere Tochter hatte, die verheiratet war und zwei Kinder hatte. Von Kindheit an lebte die Patientin mit ihrer Mutter und dem Stiefvater ganz in der Nähe der Großeltern. Die Pat. verbrachte dadurch mit Cousin und Cousine viel gemeinsame Zeit bei den Großeltern auf dem Hof. Die Pat. erlebte, dass der Großvater sich liebevoll um seine beiden Enkel der älteren Tochter kümmerte während die Pat. sich lediglich „geduldet“ fühlte. Sie kam sich „zuviel“ vor, bemühte sich zwar stets, dem Großvater alles recht zu machen, was ihr aber niemals gelingen wollte. Wenn es Streit gab, wurde ihr stets die Schuld daran gegeben. Sie fühlte sich an allem schuldig und für alles verantwortlich. Hintergrund der Ungleichbehandlung war, dass die Mutter der Pat. ledig schwanger wurde und später einen Mann heiratete, mit dem der Vater nicht einverstanden war. Die Großmutter wollte zwar diese Ungleichbehandlung ihrerseits nicht, war jedoch zu schwach, um sich gegen ihren Mann durchsetzen zu können. Die Mutter der Pat. war sehr froh, dass sich die Großeltern um die Tochter kümmerten weil sie berufstätig war und wollte sich deshalb nicht mit ihrem Vater anlegen. Die Pat. besuchte also die Großeltern regelmäßig während die Enkelkinder der anderen Tochter in Norddeutschland leben und kaum zu Besuch kamen. In den weiteren Therapiegesprächen wurde für die Pat. deutlich, dass sie dem Großvater endlich beweisen wollte, „dass sie nicht so schlecht sei, wie er immer geglaubt hatte“. Der alte Mann war jedoch wenig einsichtig geworden mit den Jahren und war sehr barsch und abweisend zu seiner Enkeltochter. Sie konnte es ihm auch jetzt nie recht machen, oft beschimpfte er sie wegen Dingen, die ihn im Heimalltag nicht gefielen, die aber gar nicht von der Pat. zu ändern waren. Die Pat. litt sehr unter der Situation, konnte sie aber für sich nicht lösen. Sie vergrub ihren Ärger und die Kränkungen in ihrer Seele und ging für viele Monate weiter zum Großvater.



In der Therapie konnte sich die Pat. nach und nach ihren Ärger und ihre Enttäuschung über das immer noch so abwertende Verhalten ihres Großvaters eingestehen. Sie erlaubte sich mit viel Scham- und Schuldgefühlen endlich den Gedanken auszusprechen, dass es für sie eine Befreiung bedeuten würde, wenn der Großvater endlich gestorben wäre. Sie hatte solche Angst, für diese „bösen Gedanken“ bestraft zu werden. Dies führte innerpsychisch dazu, dass jegliche aggressiven Impulse schon im Keim abgewehrt werden mussten. Die Verdrängung dieser aggressiven Impulse löste letztendlich die depressive Symptomatik aus wegen der sich die Pat. in psychotherapeutische Behandlung begab. Auch nach dem Tod des Großvaters war es für die Pat. ein langer Weg, sich von den neurotischen Schuldgefühlen zu befreien.

Medizinische Helfer können durch einfühlsame Hinweise auf die psychischen und physischen Belastungsgrenzen den Angehörigen helfen, ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren. Dazu gehört auch, widersprüchliche Gefühle zu dem sterbenden Angehörigen bei sich wahrnehmen zu dürfen und in damit umgehen zu lernen.

Die Begleitung Trauernder in der Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens

Bei einem schweren Verlust steht am Anfang die Verweigerung der Realität. Der Trauernde kann nicht begreifen, dass sein geliebter Mensch tot ist. Was er erlebt ist nicht wirklich real für ihn, sondern bleibt eigentümlich fern, unwirklich und unbegreiflich.

Im Schock schaltet der Organismus fast alle Regungen ab und stellt sein Funktionieren auf niedrigstem Energieniveau ein. Es geht jetzt nur darum, das Entsetzliche zu überleben. In diesem Zustand fühlen wir kaum noch etwas, nicht einmal das Entsetzen, den Schmerz oder die Ohnmacht. Wir können nicht mehr richtig denken und fühlen. Nach außen wirken wir aber – für andere oft überraschend – gefasst und ruhig. Doch ist dies nur ein Zeichen dafür, dass der Organismus alles Fühlen und Spüren abgeschaltet hat.

Für die Begleitung von Trauernden in dieser ersten Phase ist es wichtig, die eingeschränkte Denk- Handlungsfähigkeit des Trauernden wahrzunehmen und ihm die notwendigen Informationen und praktischen Hilfen zur Bewältigung der anstehenden Formalitäten zu geben. Vielleicht gibt es im familiären Umfeld des Trauernden oder in dessen Bekanntenkreis Menschen, die dem Trauernden bei der Bewältigung dieser alltäglichen Besorgungen behilflich sein können. Wenn dies nicht der Fall ist, können soziale und caritative Hilfsdienste in Anspruch genommen werden. Hier ist es jedoch wichtig, dem Trauernden konkrete Anlaufstellen in seiner Umgebung zu nennen oder wenn nötig den Erstkontakt selbst herzustellen. Oftmals sind gerade ältere Menschen damit überfordert, diese Kontakte zu Hilfsdiensten selbst aufzunehmen.

In dieser Phase müssen professionelle Helfer versuchen einen schwierigen Balanceakt hinzubekommen: einerseits ist es wichtig, den Trauernden spüren zu lassen, dass er nicht allein ist, andererseits dürfen die Helfer den Trauernden aber auch nicht entmündigen oder ganz in Beschlag nehmen. Der Trauernde braucht einerseits die menschliche Zuwendung und Wärme, muss andererseits aber auch wieder eigenständig weiterleben lernen mit

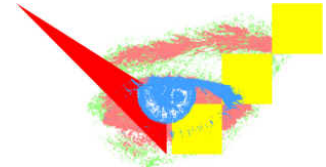


Nachbarn und Familienangehörigen. Es geht also darum, die richtige Balance zu finden zwischen Zuwendung und Nähe einerseits und professioneller Distanz andererseits, damit der Trauernde nicht das Gefühl hat, es würden ihm Versprechungen gemacht, die dann später von den Helfern nicht eingehalten werden können. Entscheidend für eine gute Trauerbegleitung in dieser Phase ist, dass der Trauernde das Gefühl hat, er darf so starr und empfindungslos sein wie er ist und niemand macht ihm daraus einen Vorwurf, wenn er jetzt keine Tränen hat.

Diese erste Phase des Schocks und Nicht-wahrhaben-Wollens dauert bei schweren Verlusten zwischen einigen Tagen und mehreren Wochen an. Danach sollte durch das allmähliche Aufbrechen der Trauergefühle die nächste Phase eingeleitet werden. Es besteht jedoch die Gefahr, dass der Trauernde in der ersten Phase quasi „hängen bleibt“, d.h. auch nach zwei bis drei Monaten noch im Schockzustand ist und keinen Zugang zu seinen Gefühlen findet. Hier ist ein Intervenieren auf jeden Fall ratsam, weil sonst die Gefahr besteht, dass der Trauernde aufgrund der anhaltenden Verdrängungsreaktion psychosomatische Beschwerden entwickelt. Häufig flüchten sich Trauernde in die „Geschäftigkeit“ ihres Berufsalltags um den an die Oberfläche drängenden Trauergefühlen zu entkommen. Tapferkeit, Fassung und stoisches Ertragen der Trauer sind durchaus „Tugenden“, mit denen unsere Gesellschaft Trauernde konfrontiert. Es ist weder erwünscht noch konform, sich hemmungslos gehen zu lassen und den Schmerz deutlich zu zeigen. Gefühlsausbrüche wie Weinen, Klagen, Schreien und Schluchzen sind in der Öffentlichkeit nicht erwünscht. Die Trauer hat einen sehr engen Rahmen gesellschaftlicher Toleranz. Wer die herausbrechenden Gefühle von Schmerz und Trauer offen zeigt, läuft ständig Gefahr, aus dem Rahmen zu fallen. Dieser gesellschaftliche Anpassungsdruck, dem sich der Trauernde ausgesetzt fühlt kann eine Ursache für die Verlängerung der Erstarrungsphase über das gesunde Maß hinaus sein: der Trauernde hat Angst davor, dass seine Gefühle, wenn er sie zeigt, nicht akzeptiert werden und ihm von anderen Unverständnis entgegengebracht wird oder er gar von anderen geschnitten wird. Die allgemeine Unfähigkeit unserer Gesellschaft, mit diesen schwierigen Seiten menschlichen Daseins umzugehen und die einseitige gesellschaftliche Fixierung auf Vitalität, Jugendlichkeit und Leistungskraft macht es Trauernden heute zusätzlich schwer, einen heilsamen Umgang mit ihrer Trauer zu lernen. Hier können Selbsthilfegruppen und professionell begleitete Gesprächsgruppen oder Trauerseminare einen wichtigen Begegnungsraum für Trauernde eröffnen.

Die Begleitung Trauernder in der Phase der aufbrechenden Gefühle

In dieser Phase weicht die innere Erstarrung der Gefühle langsam dem überwältigenden Anbränden ganz unterschiedlicher Gefühle. Wahllos und zunächst vollkommen ungeordnet durchlebt der Trauernde in kürzester Zeit die unterschiedlichsten Gefühle wie lähmende Angst, brennender Schmerz, bodenlose Trauer, quälende Schuldgefühle, gewaltige Wutausbrüche zwischendurch aber auch sehr berührende Momente intensiver Liebe und Verbundenheit mit dem Verstorbenen sowie tiefe Dankbarkeit für das Geschenk der glücklichen Momente zu Lebzeiten des Verstorbenen.



Antje Uffmann hat in ihrem Buch „Trauern – und leben!“ - einem sehr einfühlsamen Begleit- und Arbeitsbuch für Trauernde - die inneren Gefühlszustände, die Trauernde durchleben mit symbolischen Bildern und Orten einer inneren Trauerwelt beschrieben. Es handelt sich dabei um archaische Seelenbilder die sich auch in der Psychologie des kollektiven Unbewussten von C.G. Jung wieder finden.

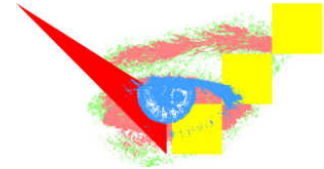
Ich möchte Ihnen im Folgenden die innere Trauerwelt, in der sich Trauernde in dieser Phase befinden, anhand einiger dieser Seelenbilder näher bringen.

Im finsternen Tal der Angst bin ich gefangen

„ Ich sehe in meiner Fantasie eine dunkle unheimliche Schlucht im Gebirge. Schwarz und steil ragen zu beiden Seiten die Felsen der Berge auf. Es ist Nacht, kein Mondstrahl erhellt den Weg. Der Trauernde ist ganz allein. Dieses Tal muss nun durchschritten werden. Es lauern viele Gefahren. In der Dunkelheit kann sich Furchtbares verbergen. Wer hier steht und hindurchgehen muss, spürt Beklemmung und Angst. Das Wort Angst ist aus Enge entstanden. Sie kann sich wie ein enger Panzer um die Brust legen und den Atem abschnüren. Sie kann lähmen. Wer in dem dunklen Tal steht, spürt diese Angst und will keinen Schritt mehr weitergehen. Zitternd und mit angehaltenem Atem bleibt er stehen. Das eigene Herz klopft so laut, dass es im ganzen Tal wiederholt.. Das finstere Tal ist eine Seelenlandschaft, in der die Angst herrscht.“

Die Metapher vom finsternen Tal steht für die Erfahrung existentieller Angst. Existentielle Angst lässt erstarren oder lähmt, beengt, beklemmt, verschließt. Sie lässt sowohl erzittern und schlottern als auch verstummen, sprachlos und leise werden, als auch fassungslos bis zum Schrei des Entsetzens. Sie beeinträchtigt alle Empfindungen und Lebensäußerungen. Das normale Leben wird wenn möglich irgendwie zwar weitergelebt, innerlich herrscht namenlose Bedrohung oder Furcht vor kommenden Ereignissen mit allen Zeichen der Krise. Manchmal ist der Boden für den Betroffenen nicht mehr spürbar.

Ein vierunddreißig Jahre alter Mann, der seine Frau durch einen Unfalltod verloren hatte, beschreibt in einem therapeutischen Gespräch diese Erfahrung existentieller Angst wie folgt: Ich musste aus der Erstarrung aufwachen, da waren ja noch die beiden Kinder. Ich musste mich auch um die Todesanzeige kümmern. Aber ich hatte eine solch grauenhafte Angst, ich hatte Angst keinen Tag mit den Kindern allein überleben zu können, ich fühlte mich wie gelähmt vor Angst, ich dachte, ich könne nicht mehr weiterleben. Mein zehnjähriger Sohn nahm mich bei der Hand und sagte: Wir sind ja auch noch da, Papa. Diese Angst kam auch später immer wieder. Manchmal ganz plötzlich, ohne richtigen Anlass, hatte ich das Gefühl, mein Leben nicht mehr auf die Reihe zu bekommen und allem und jedem hilflos ausgeliefert zu sein. Bei diesem Gedanken ergriff mich ein unkontrollierbares Zittern und es stieg eine innere Kälte in mir hoch und ich begann fürchterlich zu frieren.



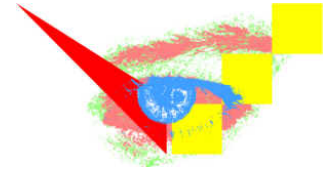
Die Atmosphäre im Raum um einen Menschen mit dieser existentiellen Angst beengt und beklemmt oder flattert unruhig. Sie veranlasst Hinzukommende, die Atmung einzuschränken und Lebensäußerungen zu reduzieren. Existentielle Angst kann ansteckend wirken und auf andere übergreifen und in der Folge der Ansteckung beim Gegenüber entsprechende Abwehrreaktionen hervorrufen. In der Tiefenpsychologie wird dieses Phänomen als Gegenübertragung bezeichnet.

Häufig führt eine derartige Gegenübertragung bei professionellen Helfern und anderen Bezugspersonen dazu, dass der Kontakt zum Trauernden unbewusst vermieden wird. Trauernde erleben diese Vermeidungstendenz oft als „gemieden oder gar geschnitten werden“, was sie zusätzlich noch verunsichert und sich einsam fühlen lässt. Hilfreich ist ein Mensch, der diese existenzielle Angst des Trauernden mit seinem Wesen aufzunehmen vermag und in der Lage ist, seinen persönlichen Raum in der Atmosphäre der Bedrängnis und höchsten Angst bewusst auszufüllen und damit dem Trauernden schrittweise ermöglicht, seinen eigenen persönlichen Raum wiederzugewinnen. Im Einzelnen zeigt sich das darin, dass der Atem des Trauernden zu fließen beginnt und damit Erstarrung und Lähmung in seinem Körper wieder nachlassen. Innerer und äußerer Raum weiten sich, der Trauernde kommt bildlich aus der Enge des tiefen Tales heraus, sein Fühlen und Erleben setzen von Neuem ein. Auf diese Weise kann die namenlose Angst als menschliche Grunderfahrung spürbar und vom Trauernden bewusst mit Worten ausgedrückt werden.

In der trostlosen Wüste weine ich bittere Tränen

„Immer wieder wird der Trauernde in der Seelenlandschaft der trostlosen Wüste umherirren und bittere Tränen weinen. Die Wüste ist eine trostlose Landschaft. Endlos dehnen sich Sanddünen, Stein- und Geröllfelder und dorniges Gestrüpp aus. Alles ist braun und ausgetrocknet, weit und breit kein grüner Strauch, kein Lebenszeichen. Der Trauernde geht durch diese Landschaft, doch es gibt kein Ziel und keine Richtung. Wohin soll er denn gehen? Die Wüste sieht endlos aus. Jeder Schritt schmerzt, und die Dornen reißen Wunden. Trostlosigkeit und Verzweiflung ergreifen ihn. Irgendwann setzt sich der Trauernde auf einen großen Stein und fängt an zu weinen. Die Tränen zeigen, dass er nun verstanden hat, wie es um ihn steht. Die Realität der Wüste hat ihn eingeholt.“

Tränen sind eine Hilfe, die unser Körper uns in dieser schweren Zeit gibt. Tränen der Trauer schmecken bitter, sie haben eine besondere biochemische Zusammensetzung und enthalten ein körpereigenes Schmerzmittel. Dadurch wirken sie beruhigend. Jeder kennt das Gefühl, wenn nach langem Weinen Ruhe eintritt. Wer nicht weinen kann, hat irgendwann in seinem Leben durch das Weinen Verletzungen erlitten. Z. B. hat er erlebt, dass er für seine Gefühle bestraft oder von anderen gehänselt wurde. Oder es wurde ihm vermittelt, dass Gefühle ein Zeichen von Schwäche seien. Besonders Männer haben in ihrer Erziehung häufig gelernt, dass es sich für einen Jungen nicht gehört, seinen Tränen freien Lauf zu lassen, frei nach dem Motto „ein Indianer kennt keinen Schmerz“. Trauernde, die nicht oder nur nach innen weinen können brauchen einen äußeren Schutzraum durch mitfühlende Begleiter, die selbst ihre Gefühle zulassen können und dadurch dem Trauernden ohne Worte die Erlaubnis geben, seine Tränen fließen zu lassen.



Schuldgefühle ziehen mich in ihren Bann

In dem aufbrechenden Gefühlchaos der zweiten Phase spielen Schuldgefühle eine wichtige Rolle. Dabei kreisen die Schuldvorwürfe um unterschiedliche Themen:

Hätte ich den Tod irgendwie verhindern können?

Tritt der Tod durch ein unvorhersehbares Ereignis wie beispielsweise ein Unfall oder eine plötzliche Krankheit wie Herzinfarkt ein, so stellt sich der Hinterbliebene immer wieder die quälende Frage, was wäre gewesen, wenn z.B. bei einem tödlichen Fahrradunfall: was wäre gewesen wenn der geliebte Mensch an diesem Morgen nicht mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren wäre, sondern das Auto genommen hätte. Möglicherweise ist er ja nur mit dem Fahrrad gefahren damit der Hinterbliebene die Wocheneinkäufe mit dem Auto erledigen konnte. Oder bei einem Badeunfall im Urlaub aufgrund eines Herzinfarktes: was wäre gewesen wenn wir nicht auf dieser einsamen Insel Urlaub gemacht hätten und ärztliche Hilfe schneller da gewesen wäre. Oder der Trauernde wirft sich selbst vor, dass er nicht vor dem Urlaub den geliebten Menschen dazu gedrängt hatte, noch einen Arzttermin auszumachen, weil er in letzter Zeit öfter mal über Herzbeschwerden geklagt hatte.

Diese Fragen nach der Beteiligung und möglichen Schuld lassen sich vom Trauernden nicht vermeiden. Sie sind Ausdruck der Verantwortung, die er für seinen Angehörigen übernommen hat. Verantwortung aber ist wiederum ein Zeichen der Liebe und Verbundenheit zwischen zwei Menschen. Für einen gesunden Umgang mit diesen Fragen und Selbstvorwürfen ist es zunächst wichtig, dass der Trauernde sie alle in Ruhe durchgehen und mit einem verständnisvollen Gegenüber durchsprechen kann. Viele Vorwürfe werden sich auf diese Weise auflösen lassen. Kommt der Trauernde dann zu dem Schluss, dass er tatsächlich durch sein Verhalten zum Tod des Angehörigen beigetragen hat, dann wird das zunächst den Trauernden sehr belasten. Der Betroffene kann sich lange Zeit die Schuld anlasten und sich damit quälen. Dies wäre zwar verständlich und doch hindern diese Selbstvorwürfe den Trauernden daran, dass er die Liebe zum Verstorbenen in den Mittelpunkt stellen kann und damit in seinem Trauerprozess voranschreiten kann. Anstatt sich mit Selbstvorwürfen zu geiseln ist es für einen heilsamen Umgang mit Schuldgefühlen viel ratsamer, zu dem erkannten Schuldanteil zu stehen und damit dem verstorbenen Angehörigen gegenüber zutreten und ihn um Verzeihung zu bitten. Dadurch kann im Trauernden seine Liebe zum Verstorbenen wieder in den Mittelpunkt rücken und gleichzeitig eröffnet die wieder zugelassene Liebe den Raum für das Verzeihen. Wenn Trauernde diese Möglichkeit nicht selbst intuitiv finden und in einen inneren Dialog mit dem Verstorbenen treten, so kann ein einfühlsamer Begleiter den trauernden Menschen auf diese Möglichkeit der inneren Versöhnung auch über den Tod hinaus hinweisen.

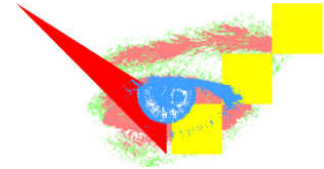


Ich fühle mich schuldig, weil ich lebe und du sterben musstest

Warum musste der geliebte Mensch sterben, warum er und nicht ich? Das ist ein Gedanke den viele Hinterbliebene hegen, insbesondere wenn der Verstorbene noch weit vor dem natürlichen Todesalter sterben musste oder aber der Hinterbliebene ist deutlich älter wie sein verstorbener Angehöriger. Allein die Tatsache, dass der Hinterbliebene lebt und der geliebte Mensch nicht mehr leben darf, kann zu einer unerträglichen Bürde werden, die nicht selten durch den Gedanken, dem Verstorbenen nachfolgen zu wollen, im Hinterbliebenen Todessehnsucht und Suizidgedanken wecken kann. Für die Begleitung des Trauernden in dieser Phase ist es von großer Bedeutung, den Trauernden dazu zu ermutigen seine Überlebensschuld offen auszusprechen und sie als inneres Schulterleben im Rahmen der Trauerverarbeitung als verständliches Phänomen anzunehmen. Erst wenn das Schulterleben angenommen und in der Tiefe verstanden wird, ist es möglich die darin gebundene Liebe des Trauernden zu dem Verstorbenen wahrzunehmen und frei zu setzen. Dann kann sich das Schuldgefühl in diese Liebe zum Verstorbenen hinein auflösen. Wenn Begleiter diese existentielle Schulterfahrung des Trauernden selbst nicht aushalten können oder meinen, ihm dies Schuldgefühle „abnehmen“ zu müssen, kommt es häufig zu dem Versuch, dem Trauernden seine „Schuldgefühle“ mit rationalen Argumenten quasi „ausreden“ zu wollen. Dies bewirkt bei dem Trauernden, dass er sich mit seinem Erleben nicht verstanden fühlt, ja sich regelrecht für sein Empfinden rechtfertigen muss. Zu der Belastung durch die Schuldgefühlen kommt in diesem Fall noch das Gefühl des „Nicht-verstanden-Werdens“ hinzu. Der Trauernde fühlt sich nicht nur schuldig sondern darüber hinaus auch noch einsam und alleingelassen.

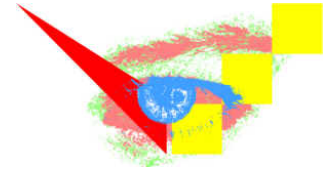
Der Vulkan Wut ebnet neue Wege in der Trauerverarbeitung

Der Trauernde kommt im Laufe des Trauerprozesses auch immer wieder in Kontakt mit einem der vitalsten Gefühle zu denen wir Menschen fähig sind: dem Gefühl der Wut und des Zornes. In der Bilderwelt der Seele steht der Vulkan für diese Gefühlsqualität. In seinem Inneren brodelt und kocht es. Wenn der Vulkan zum Ausbruch kommt, dringt durch den Vulkanschlot das glühende Magna empor und wird aus dem Krater hoch geschleudert. Die erste Entladung ist sehr heftig. Es folgen dann eine Reihe weiterer Schübe, die mit der Zeit immer schwächer werden. Der Vulkanausbruch kann als Bild für die aus dem Trauernden heraus brechende Wut genommen werden. Der Trauernde fühlt sich vom Verstorbenen im Stich gelassen, er ist deshalb wütend auf die vermeintliche Ursache des Todes (die Krankheit oder den Unfallverursacher) oder das Schicksal allgemein, wenn er religiös ist manchmal auch auf Gott. Für die Trauerbegleitung ist wichtig, die anbrandende Wut wie sie für den Trauernden selbst zunächst unkontrollierbar hervorbricht nicht allzu ernst und schon gar nicht persönlich zu nehmen. Wütende Worte dürfen nicht auf die Goldwaage gelegt werden. Sie haben ihr Gewicht nur im Moment der Entladung. Wenn die Wut verraucht ist, können sich auch die wütende Worte in Luft auflösen und mit dem Rauch verschwinden. Ist ein Vulkanausbruch vorüber, erkaltet die Lava und eine neue Erdschicht entsteht. Auch nach einem Wutausbruch verändert sich etwas im Trauernden. Es gibt eine neue Ebene, auf der sich der trauernde Mensch mit sich selbst und seinem Verlust auseinandersetzen kann.



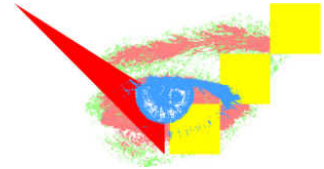
Die Begleitung Trauernder in der Phase des Suchens, Findens, Trennens

Diese Phase ist durch die intensive Suche des Trauernden nach dem Verstorbenen gekennzeichnet. Zunächst erfolgt die Suche in der äußeren Welt. Der Trauernde sucht die Orte auf, an denen er sich dem geliebten Menschen besonders nahe fühlte. Die äußere Suche setzt im Inneren des Trauernden einen Erinnerungsprozess in Gang. Der Trauernde vergegenwärtigt sich wichtige Momente in der Begegnung mit dem Verstorbenen. Er findet durch diese Erinnerungsarbeit den geliebten Menschen quasi neu, jetzt allerdings nicht mehr in der äußeren Realität sondern in seinem inneren Seelenraum. Erinnerungen sind ein sicherer Ort für den Verstorbenen. Hier finden wir ihn immer wieder und hier können wir ihn selbst aufsuchen. Die mit dem Verstorbenen einmal gelebte Wirklichkeit ist eine nicht aufzulösende Wirklichkeit. Diese Realität ist einmal in die Welt getreten und hat im Gedächtnis des Universums Spuren hinterlassen – nicht zuletzt in den Gedächtnissen der Hinterbliebenen. Dies bleibt als Wirklichkeit gesichert – gewissermaßen in alle Ewigkeit. Dieser Gedanken könnte auch skeptische oder areligiöse Menschen zumindest ahnen lassen, dass es mehr geben könnte, dass mit dem Tod nicht „alles aus“ ist. Trauernde können so in dem Satz von Novalis Trost finden: „Erinnerung ist das Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können.“ er nicht für immer in dieser Erinnerung an den Verstorbenen bleiben kann. Jede noch so tröstliche Erinnerung muss auch wieder verlassen werden. Und jedes Beenden einer Erinnerung ist wie ein erneuter kleiner Tod, und macht bewusst, dass das eben Erlebte vergangen ist und dass es mit dem Verstorbenen nie mehr real so erlebt werden kann. Deshalb sind Erinnerungen auch Erinnerung an die Realität des Todes und damit schmerzlich. Sie führen den Trauernden auch in dieser Phase wie in den vorangegangenen Phasen immer wieder in Zustände tiefer Verzweiflung und Verlassenheit, in denen der Trauernde das Gefühl hat, dass sein Leben nie wieder so sein wird wie zuvor, dass es auch nie wieder wirklich lebenswert sein wird und der Gedanke an den eigenen Tod als einziger Ausweg kann konkrete Gestalt annehmen. Diese Phase des Suchens und Sich-Trennens kann Monate bis Jahre dauern. Für Freunde und Angehörige aber auch professionelle Helfer besteht die Herausforderung vor allem darin, diesen Prozess mit seinen unendlichen Wiederholungen auszuhalten. Es kann für den Begleiter sehr beschwerlich sein, immer dieselben Geschichten über den Verstorbenen zu hören, und dennoch wird bei jeder einzelnen Erinnerungsschleife die der Trauernde dreht der Verstorbene ein wenig mehr verinnerlicht so dass dadurch sein Verlust in der äußeren Realität etwas mehr angenommen werden kann. Wenn sich Trauernden diesem schmerzlichen Prozess des Gewährwerdens des unwiederbringlichen Verlustes des Verstorbenen verschließen so besteht die Gefahr, dass sie an dieser Stelle im Trauerprozess „feststecken“ und nur noch rückwärtsgerichtet an der Vergangenheit festhalten. Es gelingt ihnen dann auch nach Jahren nicht, sich wieder für ihr eigenes gegenwärtiges Leben zu öffnen und sie können sich auch nicht den Herausforderungen und Möglichkeiten der Zukunft stellen. Hier ist oftmals psychotherapeutische Hilfe erforderlich um den ins Stocken geratenen Trauerprozess wieder in Fluss zu bringen, damit der Trauernde seinen Trauerprozess mit der letzten Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs heilsam abschließen kann.



Ablösung aus der Trauerbegleitung in der Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Voraussetzung für einen guten Abschluss des Trauerprozesses ist es, dass der Verstorbene im Verlauf der vorherigen Phasen für den Trauernden eine „innere Figur“ geworden ist. Damit ist gemeint, dass der Trauernden den Verstorbenen jetzt als einen „inneren Begleiter“ erleben kann, mit dem er sich auseinandersetzen und beraten kann und der sich mit der Zeit auch wandeln darf. Weiterhin eröffnet der Verstorbene als „innere Figur“ dem Trauernden die Möglichkeit, dass vieles, was zuvor in der Beziehung zum Verstorbenen gelebt wurde nun seine eigenen Möglichkeiten geworden sind. Er kann damit auch neue Rollen übernehmen, die das Leben jetzt von ihm verlangt. Je mehr er neue Eigenschaften bei sich entdeckt, die vielleicht früher der geliebte Mensch verkörpert hat, umso eher gewinnt der Trauernde wieder sein Selbstvertrauen und seine Selbstachtung zurück. Der Trauernde wird dadurch fähig, sein verändertes Leben selbst bestimmt zu gestalten und sich neuen Aufgaben und Herausforderungen zu stellen. Er wird auch zunehmend fähig und beriet, sich auf neue Beziehungen zu anderen Menschen einzulassen. In dieser Phase kann sich der Trauernde auch schrittweise von den Menschen lösen, die ihn in seiner Trauer begleitet haben. Er kann professionelle Helfer und Trauerbegleiter zunehmend entbehren. Wenn es in dieser Phase zu Schwierigkeiten kommt so liegt dies meistens nicht im Trauernden selbst begründet. Für die Helfer bedeutet das Erreichen dieser Phase der Trauerbewältigung dass sie ihre Aufgabe erfüllt haben und nun den Trauernden ihrerseits in sein neues Leben entlassen müssen, was manchmal nicht ganz leicht fällt. So können die Begleiter plötzlich zu Hemmenden werden, wenn sie diese neue Selbstständigkeit und die Veränderung des Trauernden nicht akzeptieren, diesen vielleicht nur allzu gern in seiner hilflosen Situation stabilisieren wollen, um ihrerseits die großen Helfer bleiben zu können. Es gehört zu einem gelungenen Trauerprozess, dass der Trauernde sich verändert und demgemäß natürlich auch neue Beziehungen eingeht. Gerade in Bezug auf die Abschlussphase der Trauerbegleitung ist es sehr hilfreich wenn der Begleiter von Anfang an immer wieder mal darauf hinweist, dass es das Ziel der Begleitung ist, den Trauernden in seiner Trauer beizustehen aber dass der Tag kommen wird, an dem der Trauernde seine Trauer überwunden haben wird und dann auch die Ablösung aus der Begleitung anstehen wird weil der Trauernde die Begleitung durch den professionellen Helfer dann entbehren kann. Auf diese Weise kann man dem Gefühl des Trauernden vorbeugen, er dürfe aus lauter Dankbarkeit und Rücksichtnahme auf seinen Trauerbegleiter nicht den Wunsch entwickeln, auch wieder ohne professionelle Hilfe sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. So muss auch für die Trauerbegleitung wie für jede andere Form der professionellen Beratung oder Psychotherapie das Ziel sein, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

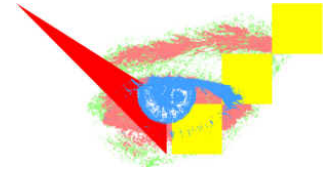


Wir haben die einzelnen Etappen und Wegstationen des Trauerprozesses genauer untersucht und uns dabei die Frage gestellt, was brauchen Trauernde um diesen schwierigen Weg durch die Trauer meistern zu können und wie können Angehörige und professionelle Helfer den Trauernden dabei begleiten und unterstützen. Trauerarbeit ist zu einem großen Teil Erinnerungsarbeit, bei der der Trauernde sich immer mehr und intensiver Erinnerungen „erarbeitet“, die zu einem tiefen inneren Wandlungs- und Entwicklungsprozess führt. Durch den Tod des geliebten Menschen hat sich das Leben des Trauernden unwiederbringlich gewandelt. Gelingt es diesem Menschen jedoch, sich auf den heilsamen Weg der Trauerverarbeitung einzulassen, so durchlebt er einen inneren Reifungsprozess der seine innere Erfahrungswelt zunehmend reicher macht. Rose Ausländer bringt dies in folgendem Gedicht zum Ausdruck.

Nicht vorüber

*Was vorüber ist
ist nicht vorüber
Es wächst weiter
in deinen Zellen
ein Baum aus Tränen
oder
vergangenem Glück*

(Rose Ausländer)



Empfehlenswerte Literatur:

Dietlinde Baldauf, Birgit Waldenberger: Das Getragenwerden und Gehaltensein als tröstender Beziehungsraum. Eine psychoonkologische Begleitung für Krebspatienten, Angehörige und Betreuer. Würzburg 2008.

Jorgos Canacakis: Ich begleite dich durch deine Trauer. Stuttgart 1990.

Dorothee Döring: Die Brücke zurück ins Leben finden. Hilfen für Trauernde nach dem Verlust eines geliebten Menschen. München 2007.

Wolfgang Hagemann: Nach der Krebsdiagnose. Systemische Hilfen für Betroffene, ihre Angehörigen und Helfer. Göttingen 2003.

Roland Kachler: Damit aus meiner Trauer Liebe wird. Neue Wege in der Trauerarbeit. Stuttgart 2007.

Roland Kachler: Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Stuttgart 2005.

Verena Kast: Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. Freiburg 1994.

Antje Uffmann: Trauern – und leben! Wege aus dem Trauerlabyrinth. Stuttgart 2007.