


# Trauer – mehr als nur ein Gefühl

## Trauer – was ist das eigentlich?

Wie fühlt man sich, wenn jemand stirbt, den man liebt – der Großvater, ein Elternteil oder vielleicht eine gute Freundin? Traurig – das ist die einfachste Antwort auf diese Frage. Wenn man aber genauer hinschaut, steckt hinter dem Gefühl „Trauer“ viel mehr als nur eine einzige Emotion.

Dass Trauern nicht einfach nur bedeutet, für eine gewisse Zeit niedergeschlagen zu sein, wenn man einen geliebten Menschen verloren hat – das haben Psychologen schon vor einer ganzen Weile festgestellt. Eine der ersten, die sich mit dem komplexen Prozess des Trauerns befasst hat, war die schweizerisch-amerikanische Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross. Sie befasste sich in den 1960er Jahren mit dem Trauerprozess von Menschen, bei denen eine unheilbare Krankheit diagnostiziert worden war. Nach der Auswertung ihrer „Interviews mit Sterbenden“ teilte sie diesen Trauerprozess in fünf Phasen ein:

### Fünf Phasen des Trauerprozesses nach Kübler-Ross

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen und Isolation
  2. Zorn
  3. Verhandeln
  4. Depression
  5. Zustimmung
- 

## Trauern – ein komplexer Prozess

Lange Zeit war das ein Standardmodell der Trauerphasen, nicht nur für die Trauer über das eigene Sterben, sondern auch für Menschen, die um einen andern trauern. Noch heute beziehen sich viele Forscher darauf, wie zum Beispiel die ebenfalls aus der Schweiz stammende Psychologin Verena Kast. Sie hat die Phasen des Trauerns noch etwas genauer beschrieben:

### 1. Nicht-Wahrhaben-Wollen

Diese erste Phase beginnt fast sofort nach der Nachricht über den Tod des geliebten Menschen. Der Tod bricht wie ein Schock in die Realität ein. Er ist so unbegreiflich, dass der Trauernde empfindungslos und starr wird. Die Welt ist aus den Fugen geraten. Der Schmerz kommt immer wieder kurz an die Oberfläche, kann aber nicht ausgelebt werden. Der Trauernde zeigt Symptome eines körperlichen Schocks: rascher Puls, Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen, Unruhe. Diese Phase kann einige Stunden bis Wochen dauern – häufig gilt: Je plötzlicher der Todesfall, desto länger. Für Außenstehende kann es schwer sein, diese Starre auszuhalten – aber für den Trauernden ist die Phase wichtig. Die Psyche schützt sich zunächst vor dem Trauma des Verlusts, indem Gefühle unterdrückt werden. Der Trauernde braucht vor allem praktische Unterstützung im Alltag und bei allem, was im Zusammenhang mit dem Todesfall zu regeln ist.

## 2. Aufbrechende Emotionen

Ganz unterschiedliche Gefühle werden wach und drohen die Person zu überfluten – Angst, Zorn, Niedergeschlagenheit. Zorn gegenüber anderen Menschen oder sogar gegenüber dem Toten kann zu Schuldgefühlen führen. In dieser Phase sind Trauernde oft gereizt, lustlos, apathisch oder depressiv. Sie kann einige Wochen bis Monate dauern. Selbst extreme Gefühlsausbrüche sind dabei eher heilsam, sie sollten nicht als Störung wahrgenommen werden. In dieser Phase beginnt der Trauernde, sich mit dem Verlust wirklich auseinanderzusetzen – deswegen sollten Konflikte ausgetragen und Emotionen zugelassen werden. Der Trauernde braucht jetzt jemanden mit offenen Ohren, der nicht bewertet, keine guten Ratschläge gibt, sondern einfach nur da ist und selbst die Schuldgefühle – auch wenn sie unsinnig erscheinen – nur zur Kenntnis nimmt und einfach so stehen lässt.



Foto: Lutz Stallknecht / pixelio.de

## 3. Suchen und Sich-Trennen

Wenn wir etwas verloren haben, suchen wir danach. Das ist auch bei einem Todesfall so: Beispielsweise suchen Trauernde automatisch das Gesicht des Verstorbenen an Orten, die dieser oft aufgesucht hat. In Geschichten über den Verstorbenen, in Andenken oder Gewohnheiten, die übernommen werden, sucht der Trauernde nach Identifikation mit dem verlorenen Menschen. Das kann so weit gehen, dass der Verstorbene in Tag- oder Nachträumen auftaucht. Erst wenn der Trauernde so eine neue Beziehung zum Verstorbenen entwickeln konnte, kann er wirklich Abschied nehmen. Bei dieser Neuorientierung kann man Trauernde begleiten, indem man ihnen geduldig zuhört, auch wenn sie Geschichten mehrmals erzählen. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen ist für den Trauernden sehr wichtig und kann die verschiedensten Formen annehmen – sie sollten akzeptiert und ernstgenommen werden.

## 4. Neuer Welt- und Selbstbezug

In dieser letzten Phase löst sich die Trauer allmählich auf: Ein neuer, positiver Bezug zum Verstorbenen ist entstanden, er bekommt einen neuen Platz im Leben des Trauernden – oft als inneres Bild, mit dem man vielleicht auch sprechen kann. Der Trauerprozess hat Spuren hinterlassen, natürlich ist der Trauernde nicht mehr der gleiche Mensch wie vor dem Verlust. Idealerweise findet er aber einen neuen Bezug zu sich selbst und zur Welt. Gerade für die, die den Trauernden intensiv begleitet haben – der Partner, Freunde oder Angehörige – ist es in dieser Phase oft schwer zu akzeptieren, dass sie jetzt nicht mehr als ständige Stütze gebraucht werden. Das ist aber sehr wichtig,

denn der Trauernde sucht sich möglicherweise ein neues Beziehungsnetz, wendet sich neuen Interessen zu – darin sollte man ihn unterstützen.

### **Kritik: Aufgaben statt Abwarten**

Bis heute sind Trauerphasen-Modelle wie dieses weit verbreitet. Es gibt allerdings auch Kritik an ihnen. Der amerikanische Trauerforscher William James Worden kritisiert beispielsweise, dass die Modelle so tun, als würde Trauer einfach passieren – und der Trauernde müsste einfach nur passiv abwarten, bis sich eine Phase nach der anderen von selbst erledigt habe. Nicht umsonst kennen wir aber den Begriff von der Trauerarbeit: Ein Verlust stellt die Trauernden vor verschiedene Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Vier von ihnen hat Worden formuliert:

#### **Aufgaben der Trauerbewältigung nach Worden**

- 1) Den Verlust intellektuell und emotional als Realität akzeptieren: zum Beispiel aufhören, für den Verstorbenen beim Tischdecken einen Teller hinzustellen.
- 2) Den Schmerz erfahren, zulassen und verarbeiten: zum Beispiel über den Verstorbenen reden, auch wenn es wehtut.
- 3) Sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen: zum Beispiel, indem man sich darüber klar wird, welche Aufgaben der Verstorbene zu seinen Lebzeiten übernommen hat (Kochen, Rechnungen bezahlen, die Kinder von der Schule abholen, den Urlaub buchen) und diese Aufgaben selbst erledigt.
- 4) Dem Verstorbenen einen neuen, dauerhaften Platz zuweisen: als Folge davon können neue Freundschaften oder Partnerschaften aufgebaut werden.

Worden zu Folge werden die Erinnerungen an den Verstorbenen am Ende eines solchen Trauerprozesses erträglicher oder zum Teil sogar als schön oder wertvoll empfunden. Vielleicht wird ein bleibendes Ritual zum Gedenken an den Verstorbenen entwickelt. Die Trauer verändert sich nun nicht mehr so stark und dem Trauernden steht wieder Energie für neue Beziehungen und Erfahrungen zur Verfügung. Dass der Trauerprozess auch positive Energien freisetzen kann, betont auch der Psychologe Jorgos Canacakis in seinem Trauerumwandlungsmodell: „Das Hauptziel des Modells ist es, die Trauerfähigkeit als Lebensressource so weit zu entwickeln, dass die Auseinandersetzung mit dem ‚Werden und Vergehen‘ gelingen kann.“

### **Einzelfall statt Schemata**

Ein weiterer Kritikpunkt an Trauermodellen wie dem von Verena Kast oder Elisabeth Kübler-Ross: Zwar können die Modelle helfen, den Prozess grundsätzlich zu verstehen. Hat man es aber mit einem trauernden Menschen zu tun, ist Vorsicht geboten: Trauer ist etwas sehr Persönliches, Individuelles. Sie ähnelt diesem oder anderen Modellen vielleicht, verläuft aber nie vollkommen linear und schematisch.

Es muss nicht sein, dass eine Phase auf die nächste folgt – vielleicht bewegt sich der Trauernde vor und zurück oder gar im Kreis.

Auch wie lange eine Phase oder der gesamte Prozess dauert, kann man im Einzelfall nicht sagen. Das traditionelle Trauerjahr, während welchem die Witwen früher schwarze Kleidung trugen, sollte Trauernden die Möglichkeit geben, den Todesfall zu verarbeiten. Viele Menschen empfinden diese zwölf Monate als angemessenen Zeitraum. Manche beschreiben, dass sie den Trauerfall noch einmal durchleben konnten, als die Jahreszeit zurückkehrte, in der ihr Angehöriger gestorben war – und dass sie damit den Trauerprozess abschlossen. Andere Menschen schließen schon nach ein paar Monaten mit den ersten Phasen der Trauerarbeit ab, andere brauchen deutlich länger als ein Jahr. Und viele Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben, sagen, dass sie ihr ganzes Leben lang auf die ein oder andere Weise trauern werden. Egal wie lange, wie intensiv oder auf welche Art jemand trauert: Solange er sich selber oder anderen keinen Schaden zufügt, sollte er darin nicht behindert werden.

### **Trauerbegleitung**

Natürlich kann es trotzdem sein, dass ein Todesfall so traumatisch, die Beziehung mit dem Verstorbenen so intensiv war, dass der Trauernde allein mit dem Verlust nicht fertig wird. Früher suchte man dann hauptsächlich an zwei Orten Hilfe und Unterstützung: in der Familie beziehungsweise im Freundeskreis und in der Kirche.

Auch bei der Trauerbegleitung hat sich die Rolle der Familie allerdings verändert: Nicht immer wohnen Familienmitglieder in der Nähe, nicht immer sind Freunde bereit und in der Lage, intensiv für den Trauernden da zu sein.

Auch das früher feste Gefüge der Religion – in Deutschland insbesondere in Gestalt der christlichen Kirche – hat sich gewandelt. Viele Menschen glauben nicht mehr an Gott und können sich nicht vorstellen, sich an einen Geistlichen zu wenden. Prinzipiell ist die Seelsorge aber immer noch eine Hauptaufgabe von katholischen und evangelischen Pfarrern. Studien belegen zudem, dass gläubige Menschen besser mit einem Trauerfall fertig werden.



*Foto: mr172 / flickr*

Neben Kirche und Familie spielen professionelle Trauerbegleiter eine immer größere Rolle. Das ist eine relativ neue Entwicklung. Noch 1994 war die Trauerberatungsstelle der Universität Essen die einzige professionelle Beratungsstelle für das gesamte Bundesgebiet. Heute gibt es wesentlich mehr. Im Rahmen der psychologischen Betreuung Krebskranker, der Palliativmedizin, der Hospizbewegung, aber auch der psychosozialen Notfallbetreuung sind Anlaufstellen entstanden, die sich um die Problematik der Trauernden kümmern. Außerdem gibt es mehr und mehr privat-kommerzielle und auch gemeinnützige Institutionen und Therapeuten, die Trauerberatung, Trauerbegleitung und Trauertherapie anbieten. Hier kann sich der Trauernde innerhalb einer Gruppe mit ebenfalls Betroffenen austauschen, Trost in Einzelgesprächen finden oder Anregungen bekommen, wie er seine Trauer leben und ausdrücken kann. Diese Angebote sind hilfreich, weil sie der Trauer die notwendige Zeit und den notwendigen Raum geben und ermöglichen, sich bewusst mit ihr auseinanderzusetzen.

### **Trauer in unserer Gesellschaft**

Das Psychoanalytikerpaar Margarete und Alexander Mitscherlich führt die Tabuisierung von Trauer auf das gesellschaftliche Trauma des Zweiten Weltkriegs zurück: Menschliches Leben wurde massenhaft gewaltsam zerstört, fast jeder hatte – teils extreme – Verluste zu beklagen. Weil dieses Trauma so schrecklich war, wurden Sterben, Tod und Trauer allgemein verdrängt. Diese Haltung wurde den Mitscherlichs zu Folge von Generation zu Generation bis heute weitergegeben. Im Titel ihres Buches zu diesem Thema fassen sie das Resultat dieser Tabuisierung zusammen: „Die Unfähigkeit zu trauern“.

Laut Margarete und Alexander Mitscherlich und anderen Psychologen und Trauerbegleitern stellt sich deshalb jedem von uns und der Gesellschaft insgesamt eine Aufgabe: Wir müssen lernen zu trauern. Dazu gehört, die eigene Trauer oder die von anderen nicht zu tabuisieren – nicht verschämt wegzugucken, aber auch nicht hinzustarren. Wir sollten uns beim Umgang mit Trauersituationen nicht allein von unseren Ängsten bestimmen lassen, sondern der Angst und dem Unbehagen auf den Grund gehen. Dazu gehört auch, Orte und Institutionen zu schaffen, an denen wir trauern können. Das klappt nur, wenn es eine öffentliche Auseinandersetzung mit diesem Thema gibt. Anhand von leicht zugänglichen Informationen und Hilfsangeboten sollte jeder sein eigenes Verhältnis zum Thema Tod und Trauer oder individuelle Ausdrucksformen (z.B. durch Musik, Gedichte, Texte, Gebete, Bilder) entwickeln können.