

„Wenn nur der Tod nicht so schwer wäre...“: Neue Konzepte der Trauer

1. Klassische Trauerkonzepte

Im christlichen Denken ereignet sich Trauer auf einem Weg - von Jerusalem nach Emmaus, ausgehend von der Trauer um Jesus, vermittelt über Gespräch und Begegnung, ankommend beim Begreifen von Hoffnung beim gemeinsamen Mahl.

Der bedeutende Aufsatz von S. Freud aus dem Jahr 1915 (Trauer und Melancholie) spricht von der Arbeit, die die Trauer leistet, stellt in den Vordergrund, „alle Libido aus ihren Verknüpfungen mit diesem (verlorenen) Objekt abzuziehen“, damit „der Respekt vor der Realität den Sieg behält“ und unterscheidet zwischen normaler und pathologischer Trauer.

Elisabeth Kübler-Ross beschrieb 1969 fünf Phasen des Sterbens. Nach Empfehlungen von John Bowlby und Collin Murray Parkes (1970) unterschied Verena Kast 1982 vier Phasen, die sich an die Sterbephasen anlehnen: Nicht-Wahrhaben-Wollen; aufbrechende Emotionen; suchen, finden, sich trennen; neuer Selbst- und Weltbezug. Diese Modelle verbindet eine lineare Vorstellung, wie Trauer (und Sterben) „normal“ verläuft.

2. Neue Konzepte der Trauer

Traueraufgaben (William Worden)

J. William Worden legte 1982 ein Modell vor, das aus vier Aufgaben der Trauerarbeit bestand und nicht als Phasenmodell zu verstehen ist.

William Worden akzentuiert mit seinen Traueraufgaben die Eigenverantwortlichkeit und die Handlungsmöglichkeiten von Trauernden, die ihren Trauerprozess nicht passiv – in Phasen - durch- oder erleiden müssen, sondern Ansätze zur eigenen Gestaltung an die Hand bekommen, Aufgaben der Trauer.

Aufgabe 1: Die Wirklichkeit des Verlusts (des Todes) akzeptieren

Die „Wirklichkeit“ insbesondere eines Verlusts durch Tod wird für Trauernde erleichtert durch sinnliche Begegnung mit dem Sterbeprozess und dem toten Körper, ein „Begreifen“.

Aufgabe 2: Den Trauerschmerz und darin die Vielfalt der Gefühle durchleben

Aufgabe 3: Sich an eine veränderte Umwelt anpassen, in der die/der Verstorbene fehlt

Aufgabe 4: Der/m Toten einen neuen Platz zuweisen

Diese vierte Aufgabe formulierte Worden 1991 neu. So wird der Aspekt des Erinnerens und Bewahrens stärker berücksichtigt als in der früheren Formulierung „Energie aus der verlorenen Beziehung abziehen“.

Trauer erschließen (Ruth Mareike Smeding)

Der Ausgangspunkt des Modells „Trauer erschließen“ ist, dass die „*Hierbleibenden*“ einen Weg finden müssen, sehr unterschiedliche Zeitgefüge in ihr Leben zu integrieren: die Zeit vor dem Tod, die Zeit, in der sie den Tod auf der Erde miterleben und die Zeit nach dem Tod. Das Modell lebt von fantasievollen Metaphern.

Die hinter dem Namen „*Schleusenzeit*“ stehende Idee ist, dass die Erfahrungen Betroffener in dieser Zeit mit einem Schiff zu vergleichen sind, das durch eine Schleuse gelotst wird, um unterschiedliche Niveaus zu überbrücken: die Zeit vor diesem Eingriff bis zum Tod, und die Zeit, die danach kommen wird. Die, die auf dem Land stehen und diesen Durchgang professionell begleiten, heißen in dem Modell die Schleusenzeitwächter.

Schon in der Schleusenzeit gibt es Möglichkeiten, den Trauernden einen Halt oder, mit Smedings Worten, „*Trittsteine*“ als erste Hilfe anzubieten.

Die „*Januszeit*“ ist durch Konfrontation mit dem Erleben „es ist anders als vorher“ gekennzeichnet. Auffällig ist in dieser Zeit das Hin und Her zwischen Vergangenheit und Zukunft oder zwischen Vorher und Nachher. Der römische Gott Janus wird mit zwei Gesichtern dargestellt – eins vorwärts und eins rückwärts gewandt.

Sie kehren wieder, die „*Gezeiten*“ der Trauer. Das Leben zu erneuern und weiterzuleben bedeutet, vieles auszuhalten, zu verwandeln, loszulassen, neu zu lernen, oder auch neue Fähigkeiten einzuüben.

In einem „*Labyrinth*“ gibt es im Gegensatz zu einem Irrgarten ein Ziel und eine Mitte. Davon ausgehend, dass man auf dem Weg zu (s)einer Mitte ist, lässt sich das Leben nach dem Verlust leichter ordnen.

In der Mitte des Modells liegt das „*Loch*“ oder die „*Quelle*“. Das offene Grab repräsentiert jenes „Loch“, in dem einerseits die Toten bestattet werden, in das andererseits die Trauernden dann metaphorisch oft noch fallen. Hier nimmt die

Spiritualität eine besonders wichtige Rolle ein. „Das Loch, in das ich fiel, wurde zur Quelle, aus der ich lebe.“

„*Regenbogenzeit*“: Der Regenbogen veranschaulicht die Integration von fortbestehender Trauer und neu erwachter Lebensfreude zu einer neuen Erlebnisqualität. Dankbarkeit als Element dieses Erlebens, Integration.

„Damit aus meiner Trauer Liebe wird“ (Roland Kachler)

Nach dem Unfalltod seines 16-jährigen Sohnes spürte Roland Kachler, dass die gängigen Trauermodelle ihm nicht helfen konnten, seinen Schmerz zu überwinden. Als Diplompyschologe und Psychotherapeut, klinischer Transaktionsanalytiker und Leiter einer Psychologischen Beratungsstelle in Esslingen, hat er einen neuen Weg der Trauer gesucht und gefunden.

Ausgangspunkt ist für ihn die Liebe zu seinem Sohn. In seiner Trauer erlebte er eine andere, eine innere Beziehung zu ihm. „Man kann mit den Verstorbenen nicht nicht kommunizieren, das heißt der Hinterbliebene muss eine - freilich nun andere – Beziehung und Kommunikationsform zum Verstorbenen finden.“ (Roland Kachler)
Die Liebe lässt miteinander – in bezogener Trauer - weiter leben.

3. Anregungen für den Workshop

„Ohne deine Wunde wo bliebe deine Kraft?“ Trauer ist eine Stärke, die Kraft des „verwundeten Heilers“ (Henri Nouwen)

»Jeder stirbt seinen eigenen Tod« und jede trauert auf ihre individuelle Weise.

Trauerreaktionen sind so verschieden wie die Trauernden. *Diversität* ist vielleicht der wichtigste Befund neuerer Trauerforschung.

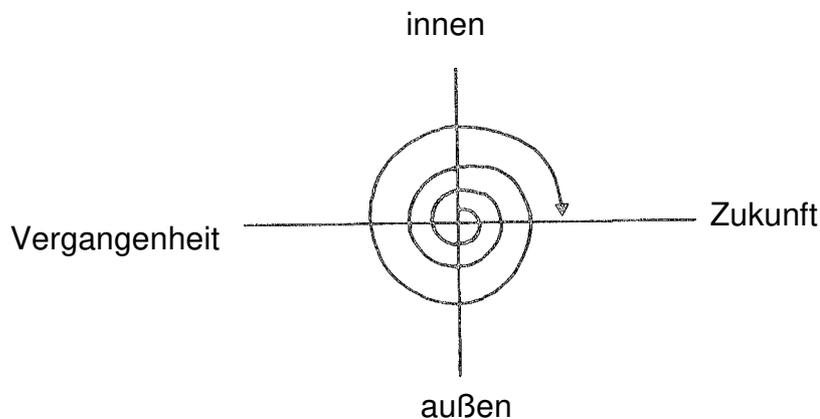
Die Unterscheidung von „normaler“ und „pathologischer“ ist Trauer problematisch.

Betroffene erleben die vielfältigen Trauerreaktionen teilweise als Chance, teilweise als Problem.

Es entlastet und öffnet, zum *eigenen* Trauerstil und zum individuellen Trauerweg ermutigt zu werden.

Trauerbegleitung sollte im Umkreis des Todes beginnen.

Der individuelle Trauerweg führt nach innen und nach außen, in die Vergangenheit und in die Zukunft. Es kann ein Weg von Wachstum und Entwicklung sein, in dem sich Trauernde das Vermächtnis des Verstorbenen zueigen machen.



Trauern ist ein sozialer Prozess (Hans Jellouschek).

Aktuell beschäftigt uns in Hannovers Fußballwelt die Trauer von Hannover 96 um Robert Enke. Vielleicht ist Zeit und Interesse, dem Trauerprozess einer Mannschaft im Blick auf angemessene Beratungsinterventionen nachzuspüren. Ich sehe die Spieler in der Vielfalt ihrer Trauerarbeit gefordert, in mannschaftlicher Geschlossenheit zu spielen, in Verbundenheit mit einer verlorenen „Nr. 1“ den Realitätssinn aufzubringen, ohne ihn zu spielen; und alles ist eingebettet in die Härte und die Tabus eines männlichen Hochleistungssports.

Literaturangaben:

Doris Burke, Du bist begraben und ich habe vergessen. In: Angelica Smulders, Hrsg., Tod und Teufel, Beiträge zum transaktionsanalytischen Symposium. Tübingen, TVT-Medienverlag, 2002.

Jorgos Canacakis, Ich begleite dich durch deine Trauer

Sigmund Freud, Trauer und Melancholie, 1915,

Hans Jellouschek, Bis zuletzt die Liebe, Als Paar im Schatten einer tödlichen Krankheit

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

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

Verena Kast, Trauern, Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart 1982
E. Kübler-Ross, Interviews mit Sterbenden, 1969
Michael Schibilsky, Trauerwege, Beratung für helfende Berufe, Düsseldorf 2003
Schlangenbrut, zeitschrift für feministisch und religiös interessierte frauen, trauern, August 2007
Rm. Smeding und M. Heitkönig-Wilp, (Hg.) Trauer erschließen - eine Tafel der Gezeiten, Wuppertal, hospiz verlag 2008
Peter Schüssow, Gehört das so??!, Geschichte von Elvis, Hamburg
Fulbert Steffensky, Mut zur Endlichkeit, Sterben in einer Gesellschaft der Sieger, Stuttgart 2007
J. William Worden, Beratung und Therapie in Trauerfällen. Bern 1999