

Trauer, Verluste, Abschiede und Möglichkeiten der Bewältigung

Ulrike Hadrich, Monica Zimmermann

Vortrag anlässlich der Mitgliederversammlung der VAKJP-NRW am 08.Juni 2024

Mit dem Song « [Gracias a la vida](#) » von Mercedes Sosa, wurde der Vortrag eingeleitet.

Danke an das Leben,
das mir so viel gab:
es gab mir das Lachen,
es gab mir das Weinen.
Mit ihnen unterscheide ich
Glückseligkeit und Traurigkeit,
die zwei Substanzen,
die mein Gesang formen,
und euer Gesang,
welcher derselbe Gesang ist,
und der Gesang aller,
der mein eigener Gesang ist.
Danke an das Leben,
das mir so viel gab.

„**Wir alle trauern!** Mit diesen Worten beschreibt der Psychoanalytiker Henri Parens (1928-2012) die Möglichkeit, mit dem Unabwendbaren fertig zu werden:

Mit dem Verlust eines Kindes, eines Elternteiles, eines Freundes, eines Partners, einer Lebensphase, einer vertrauten Umgebung oder eines Objektes, an dem unser Herz hängt.

Trennung und Verlust sind Themen, die uns in der täglichen Arbeit mit Patienten begegnen. Für Kinder und Jugendliche gilt wie für Erwachsene: Trauer ist Schwerstarbeit für Leib und Seele.

Der Affektforscher Rainer Krause reiht die Trauer ein in die Primäraffekte wie Freude, Überraschung, Wut, Ärger, Ekel, Furcht und Verachtung.

Trauer ist eine subjektiv unterschiedliche und zugleich vielschichtige Empfindung.

Die Trauer ist wie das Sterben, der Tod und der Verlust, eine natürliche Bedingung der menschlichen Endlichkeit.

Und dennoch unterliegen Trauer, Verlust, Tod und Sterben in unserer Gesellschaft einem verinnerlichten Tabu.

Verlust erleben macht Angst, die Auseinandersetzung mit dem Tod wird umgangen, das Gespräch über Sterben und Tod wird vermieden, verdrängt, verleugnet, „totgeschwiegen“.

Den trauernden Menschen möchten wir lieber aufmuntern, ablenken, in die Gemeinschaft der Lebenslustigen zurückholen. Trauer löst Hilflosigkeit und Angst aus.

Wir beschäftigen uns in unserem Vortrag mit den vielschichtigen Aspekten der Trauer, ihren Erlebnisformen und mit Zugängen zu ihrer innerseelischen und sozialen Bewältigung.

Die Trauer ist die gesunde, natürliche, schmerzhaft und prozesshafte Reaktion unserer gesamten Persönlichkeit, mit Verlust und Abschied umzugehen. Die Fähigkeit zu trauern ist angeboren, wie viele andere Fähigkeiten wird sie durch die Interaktion mit anderen Menschen entwickelt.

Ilany Kogan definiert Trauer als eine Verknüpfung von Prozessen, die dem Menschen, wenn er von einem Verlust betroffen wurde, die Weiterentwicklung ermöglicht. Trauer bedeutet, die eigene chronische Verwundbarkeit für Verlust, sowie die persönlichen Grenzen und die Endlichkeit allen Lebens anzuerkennen. Dazu zählen die Anerkennung der Realität und die Neuanpassung an die veränderten Umstände.

Freud definierte das Resultat der Trauerarbeit folgendermaßen: Die Trauer hat eine ganz bestimmte psychische Aufgabe zu erledigen, sie soll die Erinnerungen und Erwartungen der Überlebenden von den Toten ablösen.

Anna Freud fasste die Definition in andere Worte, sie schreibt, Trauerarbeit im analytischen Sinn bedeutet für uns den Versuch, eine äußere Tatsache zu akzeptieren und entsprechend innere Veränderungen herbeizuführen.

1916 veröffentlichte Freud seine Schrift „Trauer und Melancholie“. Für ihn ist Trauer die natürliche Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person.

„Die schwere Trauer, die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person enthält die nämliche schmerzliche Stimmung, den Verlust des Interesses für die Außenwelt, den Verlust der Fähigkeit, irgendein neues Liebesobjekt zu wählen, was den Betraueren ersetzen hieße.“

„Wir fassen es leicht, dass diese Hemmung und Einschränkung des Ichs der Ausdruck der ausschließlichen Hingabe an die Trauer sind, wobei für andere Absichten und Interessen nichts übrigbleibt.“ Dieses Verhalten ist nicht pathologisch, es entspricht einem natürlichen Selbstschutz. In der Abgrenzung zur Melancholie heißt es: „Bei der Melancholie ist das Ich selbst arm und leer, bei der Trauer ist die Welt arm und leer geworden.“

Warum können wir überhaupt trauern? Was befähigt uns dazu? Der Affektforscher Reiner Krause definiert sieben Primäraffekte: Freude, Ekel, Verachtung, Überraschung, Angst/Furcht und Trauer, als sichtbare Affekte, die angeboren sind.

Sie bilden ein mimisches Zeichensystem zwischen Menschen, das eine regulierende Funktion bzw. eine Appellfunktion hat. Sie sind nicht unbedingt bewusst und werden nicht absichtlich eingesetzt, aber sie werden als Ausdruck verstanden. Es ist unsere emotionale Körpersprache. Sie sind nicht pathologisch, sondern gehören zu unserer emotionalen Grundausstattung.

Nehmen wir zum Beispiel die Freude.

Echte Freude zeigt sich im Lächeln und Lachen, auch die Augen sind mimisch aktiv.

Beim sozialen Lächeln sind die Augen nicht beteiligt, beim maskierten Lächeln wird das eigentliche Gefühl halb verborgen. Beim tapferen Lächeln wird das Weinen unterdrückt, beim schiefen Lächeln mit heruntergezogenem Mundwinkel wird Verachtung unterdrückt. Die Mitteilung des Lächelns ist: „Ich bin Dir freundlich gesinnt, ich bin nicht aggressiv, greife mich nicht an.“ Beim Lachen kommt dazu: „Ich bin nicht aggressiv, sondern ich will nur spielen.“

Die Freude ist einer der zentralen Affekte der Liebe. Mutter und Kind, die emotional gesund sind, haben in den ersten sechs Monaten bis zu 30.000 Lächelbegegnungen. Das Kind lernt dabei, dass es eine Quelle der mütterlichen Freude ist, ein Geschenk. Dieses Wissen verhindert die Übermacht von Ekel, Verachtung und Hass. Wer das echte Lächeln von der Mutter nicht erfahren hat, wird möglicherweise hassen, verachten und neiden. Diese toxischen Affekte sind ein Versuch, mit der Unerreichbarkeit der Liebe fertig zu werden.

Die Trauer zeigt sich mimisch häufig mit gerunzelter Stirn, zusammen gezogenen Brauen, die Mundwinkel und die Unterlippe sind heruntergezogen. Die Trauer hört man an der traurigen, klagenden Stimme, denn der Suchende will von dem vermissten Menschen gehört werden.

Trauer stellt eine Sonderfunktion unter den Affekten dar, weil sie nicht spontan erscheint. Man muss sich erinnern können, um zu trauern. Trauer und Sehnsucht müssen Liebe und Bindung kennengelernt haben.

Die mimische Aussage heißt: „Du, verlorener, vermisster Mensch, komm zurück zu mir“. Trauendes Weinen und Klagen führen zu Respekt, Scheu und Hilfe/Hilflosigkeit in der sozialen Umgebung. Solange getrauert wird, gibt es Gefühle der Hoffnung auf Wiederkehr oder Ersatz des Verlorenen. Die Fähigkeit zu Trauern ist ein wesentlicher Hinweis auf Bindungsfähigkeit und Selbstkonstanz. Trauern ist nicht pathologisch. Depressive und andere neurotische Erkrankungen trauern nicht.

Die Versprachlichung von Trauer ist eine Voraussetzung für Symbolisierung und Ritualisierung. Trauerkleidung, Trauerjahr, Beerdigungsrituale, Erinnerungsrituale, Trauerlieder und -texte: In jeder Kultur räumte man der Trauer ihren symbolischen Raum ein.

Die Trauer zeigt an: Ich kann mich nicht um den Alltag kümmern, nicht normal funktionieren. Ich muss etwas verarbeiten und verdauen, mich wieder aufrichten.

Die Ablösung vom verlorenen Objekt verläuft in spezifischen Phasen.

John Bowlby erarbeitete durch die Bindungstheorie einen neuen Zugang zur Trauer. Bowlby war der erste, der darstellte, dass der Verlust eines Elternteils psychische Beeinträchtigung zur Folge haben kann. Interessant ist die Tatsache, dass es im deutschen Sprachraum kaum Untersuchungen zur Trauer und die durch sie ausgelöste Beeinträchtigung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gibt.

Anders als Freud beschreibt Bowlby die Trauer als eine Form der Trennungsangst. Verlust ist die ungewollte Trennung von einer Bindungsperson. Der Trennung folgt eine Reihe von Trennungsphasen. Bowlby geht von einem aktiven Trauerprozess aus. Nach dieser Trauerarbeit können wieder neue Bindungen eingegangen werden. Bowlby, denkt, dass in einem gesunden Trauerprozess die Beziehung zum Verstorbenen nicht beendet werden muss.

Auf den Verlust eines Elternteils zeigen Kinder und Jugendliche unterschiedliche Trauerreaktionen. Dazu gehören Kummer, Schuldgefühle, Angst, Ärger, Wut, Zorn, und Aggressivität, sozialer Rückzug, Schlafstörungen in Verbindung mit Alpträumen und Konzentrationsschwäche, die die Lernfähigkeit beeinflusst.

Häufig kommt es zu somatischen Symptomen, vor allem bei kleineren Kindern. Ebenso reagieren die Betroffenen mit dem Wunsch nach Wiedervereinigung und einer tiefen Sehnsucht nach dem Verlorengegangenen.

Angst ist eine der am häufigsten beschriebenen Trauerreaktionen. Dabei steht vor allem die Trennungsangst im Vordergrund, die Angst, auch den anderen Elternteil noch zu verlieren.

Angst wird als eine Langzeitfolge bei frühem Elternverlust dargestellt.

Überlegungen aus: „Zu den Bedingungen gelingender Trauer“ von Joachim Küchenhoff, s. Literaturliste

Wir haben von der affektiven Fähigkeit zur Trauer gesprochen, der seelischen und körperlichen Fähigkeit, Trauer zu empfinden. Wir nennen es „Trauerarbeit“ und bemerken: „Jemand hat nicht getrauert“, „Etwas muss betrauert werden“, zum Bsp. im Rahmen einer Psychotherapie. Aber was heißt das? Ist Trauer eine erlernbare Technik?

Zur Trauer gehört ein Ereignis des Verlustes, der Trennung oder der traumatisierenden Trennungserfahrung. Unsere traurigen Gefühle enthalten Sehnsucht, Verzweiflung, Erinnerung, Bindung, Schuld, Schmerzen, sie sind immer auf eine Beziehung gerichtet.

Wir vermuten, dass die Fähigkeit zur Trauer von der Qualität der Beziehung zu einem anderen abhängt.

Was geschieht mit mir, in mir, wenn ich eine Beziehung verliere? Wer war der andere? Ein geliebter Mensch? Ein gehasster Mensch? Oder Beides? Wie sehr habe ich denjenigen gebraucht? Wie sehr war er Teil meines Lebens oder sogar: Wie sehr **war** er mein Leben? Fühle ich mich schuldig am Tod oder an der Trennung?

Es sind die inneren und äußeren Umstände des Todes oder der Trennung, die Wichtigkeit bekommen. Stirbt meine 95jährige Mutter, die ein schönes Leben hatte, dann ist ihr Tod zwar unendlich traurig, aber auch Teil eines Plans in der Generationenfolge. Habe ich mich jedoch nie von ihr lösen können, oder mich verantwortlich gefühlt für ihr Glück und Wohlergehen, war täglich in ihre Versorgung eingebunden, dann kann der Verlust ein Stück Verlust meiner selbst sein. Zweifelnde Fragen und Schuldgefühle

quälen Menschen, die völlig unerwartet von einem Verlust getroffen wurden, oder Kinder, die im jungen Alter einen Elternteil oder Geschwister verloren haben.

Trauern können bedeutet, sich dem Schmerz selbstbestimmt aussetzen zu können. Dazu bedarf es der Fähigkeit, negative Gefühle auszuhalten und sie mitteilen zu können. Hilfreich sind gute Beziehungen zu nahen Menschen, die bleiben. Trauern kann nur, wer sich gebunden erlebt und gute Bindung erfahren hat.

Was bringt die Trauer an ihr Ende? Diese Frage stellt sich bei schmerzhaften Trennungen eher als bei Verlust durch Tod oder Schicksalsschläge. Wenn sich Partner, Geschwister oder Freunde trennen, erleben wir oft Beschuldigungskriege. Eigene aggressive Anteile werden nicht empfunden, stattdessen in den Partner projiziert, dem wir die Schuld geben.

Diesen Mechanismus erleben wir auch im Verhältnis von großen Gruppen, Ländern, Nationen, die gegeneinander Krieg führen. Es erscheint unmöglich, historische Entwicklungen zu akzeptieren, wie etwa den Wunsch nach Autonomie. Die Zerstörung alter Ordnungen müsste als Verlust betrauert und die Aufrichtung einer neuen Ordnung ertragen werden.

Den gleichen Prozess erleben wir in jedem Emanzipationsprozess, ob es sich um den Jugendlichen in seiner Familie, um die Frauenbewegung, die antirassistischen Bewegungen oder separatistische Tendenzen geht: Dahinter liegen Verlusterlebnisse, Trennungsprozesse, die Zerstörung alter Bindungen, der Wunsch und die Erfahrung neuer Bindungen. Auch das Altern ist ein Trennungsprozess und will ertragen und betrauert werden.

Insofern ist die Trauer kein Ausnahmezustand, sondern begleitet uns durch das ganze Leben. Freud zitiert in einem kurzen Text im Jahr 1915 „Zeitgemäßes über Krieg und Tod“: „Wenn du den Frieden willst, bereite dich auf den Krieg vor“ und wandelt es ab: „Wenn Du das Leben mit Freude genießen willst, beschäftige Dich mit dem Tod“. Dahinter steht die Erkenntnis, dass der eigene Tod unabwendbar ist und nicht betrauert werden kann, anders als die vielen Trennungen und Verluste, die wir im Verlauf des Lebens erleiden. Trauer ist Teil eines lebenslangen Entwicklungsprozesses. Vielleicht ist die intensive Sehnsucht nach der verlorenen Mutter oder nach der verlorenen Kindheit, die Suche nach der verlorenen Zeit deshalb so intensiv, weil sie in einer Zeit ohne sprachliches Vermögen erlebt werden und weil es die frühesten Erlebnisse sind, die besonders intensiv gefühlt werden. Mit jeder Wiederholung und Erfahrung in der Zeit wird das Loslassen ein klein wenig nicht leichter, aber vertrauter.

Über Literatur und Philosophie findet sich sprachlich ein emotionaler Zugang zu Trauer und Sehnsucht.

Im Muttergedicht von Annette von Droste- Hülshoff finden wir ein gutes Beispiel für solch einen emotionalen Zugang.

An meine Mutter

So gern hätt' ich ein schönes Lied gemacht
Von Deiner Liebe, deiner treuen Weise;
Die Gabe, die für andre immer wacht,
Hätt' ich so gern geweckt zu deinem Preise.

Doch wie ich auch gesonnen mehr und mehr,
Und wie ich auch die Reime mochte stellen,
Des Herzens Fluten wallten darüber her,
Zerstörten mir des Liedes zarte Wellen.

So nimm die einfach schlichte Gabe hin,
Von einfach ungeschmücktem Wort getragen,
Und meine ganze Seele nimm darin:
Wo man am meisten fühlt, weiß man nicht viel zu sagen.

Annette von Droste-Hülshoff (1797-1848)

Sehnsucht ist ein inniges Verlangen nach einer Person, die geliebt oder begehrt wird. Sie ist zugleich mit dem schmerzhaften Gefühl verbunden, den Gegenstand der Sehnsucht nicht erreichen zu können.

In der griechischen Mythologie ist Hymeros der Gott der liebenden Sehnsucht, der mit Eros in Begleitung von Aphrodite zu finden ist. Die Personifizierung menschlicher Gefühle, die nach psychologischer Erklärung in den Mythen zum Ausdruck kommt, wird auch bei den Androgynen deutlich. Mischwesen, mit männlichen und weiblichen Zügen, aus denen die Menschen hervorgegangen sind. Die als mutig beschriebenen Androgynen hatten es gewagt, den Olymp zu stürmen und konnten Zeus einige Zeit in Bedrängnis bringen. Nachdem er sie zurückgeschlagen

hatte, wollte er sie nicht wie die Giganten vernichten, sondern teilte sie in zwei Hälften, eine männliche und eine weibliche. Er gab Apollon den Auftrag, die so getrennten zu heilen. Mit der Teilung verloren die Menschen ihre Kraft und sind seither durch die Liebe (Eros) und die mildere Form der Sehnsucht Hymeros' verbunden.

Freud fand mit seiner ökonomischen Erklärung in „Hemmung Symptom und Angst“ den Objektverlust als Ursache des psychischen Schmerzes. Er vertrat die Ansicht, dass die libidinöse Energie, die in die Sehnsucht nach dem verlorenen Objekt investiert wird und Angst erzeugt, gleich zu setzen sei mit dem Schmerz eines verletzten Körperteils. Der langwierige psychische Vorgang und die Unmöglichkeit, ihn zu beenden, lassen eine psychische Hilflosigkeit entstehen, die der durch überwältigenden körperlichen Schmerz ausgelösten Hilflosigkeit ähnelt.

Die Auseinandersetzung mit dem Tod, die Verletzlichkeit unserer Patienten und die Unwiederbringlichkeit des Verlorenen prägen die therapeutische Beziehungsgestaltung. Der Schmerz, der sich mit dem Bewusstwerden einer Verlustreaktion einstellt, macht es den Patienten nahezu unmöglich, den Trauerprozess zu durchlaufen. Sie versuchen, sich mit Hilfe von Abwehrmechanismen vor diesem Leid zu schützen.

Mit dem Trauerprozess gehen häufig die Idealisierung, die Verleugnung, die Verdrängung, die Identifizierung und die Regression einher.

Die Idealisierung wird als ein Mechanismus verstanden, mit deren Hilfe die Ambivalenz des innewohnenden Schmerzes vermieden werden soll. Der vermisste Mensch wird idealisiert, hatte keine schlechten Seiten, er war perfekt. So werden in der unbewussten Ambivalenz Schuldgefühle vermieden. De mortuis nihil nisi bonum.

Die Verleugnung zählt zu den wirksamsten Abwehrmechanismen, die zur Verfügung stehen, wenn wir mit Alter und Tod, mit Verlust konfrontiert werden. In der Psychoanalyse ist die Verleugnung als Abwehr von unangenehmen Gedanken, Affekten und Wahrnehmungen definiert. Unmittelbar nach dem Tod eines Elternteils kann Verleugnung als Schutzmechanismus fungieren, der davor bewahrt, durch den Kummer überwältigt zu werden. Die Verleugnung treffen wir auch als kulturelles Phänomen an, das uns vor negativen Gefühlen schützen soll.

Die Verdrängung lässt sich da beobachten, wo Kinder und Jugendliche den Verlust des Elternteils aus den Gedanken und dem Alltagsleben auszublenden suchen.

Sind die Kräfte und Ressourcen erschöpft, können mit Hilfe regressiver Verhaltensweisen, wie zum Beispiel die bereits begonnenen Autonomiebestrebungen in der Adoleszenz, wieder aufgegeben werden.

Trauern und seine Ausdrucksgewalt ist ein einsamer und persönlicher Prozess. Viele Faktoren und Besonderheiten sind dafür verantwortlich und geben ihr ein individuelles Gefüge. Zwar drückt sich Trauer auf vielfältige Weise aus, es lassen sich aber bestimmte Abläufe und Muster erkennen, die es ermöglichen, Modellvorstellungen des Trauerprozesses zu entwerfen.

Unmittelbar nach dem Tod eines nahestehenden Menschen setzt der Schock ein. Seine Intensität und Dauer können variieren. Der Schock ist die kürzeste Phase, er hält einige Stunden bis Tage an. Zu Beginn treten Kälte, Starre und Benommenheit auf. Vor allem die Verleugnung und der Unglaube werden als Schutzmechanismen eingesetzt, die zu diesem Zeitpunkt dazu dienen, nicht überwältigt zu werden.

Mit dem dazugehörigen Rückzug und der Konzentration auf sich selbst beginnt die eigentliche Trauerphase. Sehnsucht nach dem Verstorbenen und der Wunsch nach Wiedervereinigung sind so stark, dass der Trauernde sich unfähig sieht, loszulassen. Er lebt in Erinnerungen und will die Tatsache des Unwiederbringlichen nicht anerkennen. Erst viel später erfolgt die Neuorientierung.

Modelle der Trauerbewältigung

Das wohl bekannteste Phasenmodell der Trauer finden wir bei John Bowlby.

John Bowlby benennt in seinem Modell vier Phasen der Trauerarbeit.

1. Die Phase der Betäubung. Diese Phase versteht sich analog zur oben beschriebenen Schockphase. Er beschreibt eine Dauer von einigen Stunden oder Tagen und weist auf die emotionale Variabilität hin.

2. Die Phase der Sehnsucht und der Suche nach der verstorbenen Person.

Diese Phase erstreckt sich laut Bowlby gewöhnlich über einige Monate, manchmal auch über Jahre. Sie ist gekennzeichnet durch den Wunsch der Wiedervereinigung mit dem Verstorbenen. Rastloses Suchen nach der verstorbenen Person sind Verhaltensweisen der Ausdruck der Sehnsucht und Hoffnung auf Rückkehr des geliebten Menschen. Die Folge sind wiederholte Enttäuschungen, die sich durch Weinen, Wut und Anklagen äußern. Der Trauernde ist gefangen in einem Konflikt zwischen dem intensiven Wunsch nach Wiedervereinigung und dem Wissen um die Unmöglichkeit dieses Wunsches.

3. Phase der Desorganisation und Verzweiflung. Die Hoffnung auf Rückkehr wird nicht erfüllt, daher setzt Verzweiflung ein. Die Verzweiflung ist hemmend, eine Vorwärtsbewegung ist nicht möglich. Das Suchen und Sehnen nach dem Verstorbenen und das Prüfen der Realität gehen parallel. Der Tod wird letztlich akzeptiert.

4. Phase der Reorganisation. Der Akzeptanz des Todes folgt die Erkenntnis, dass das Leben an die veränderte Situation angepasst werden muss. Muster des Denkens, Fühlens und Handelns, die untrennbar mit dem Leben vor dem Verlustereignis verbunden waren, müssen abgelegt werden, damit neue entstehen können.

Verena Kast benennt ihre Phasen analog zu Bowlby. Ergänzend beschreibt sie für jede Phase die Aufgaben der Helfer, wobei sie offenlässt, ob es sich um Familie, Freunde, Therapeuten oder professionelle Trauerbegleiter handelt. Sicher scheint: viele Trauerprozesse würden günstiger verlaufen und den Weg zurück ins Leben einfacher machen, wenn der trauernde Mensch nicht allein bliebe. Aus der Schweizer Schule von Verena Kast haben sich Trauerbegleitungs-Lehrgänge und -Strukturen gebildet, ebenso in Deutschland.

1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens: Wie verhält sich der Helfer?

Den Trauernden nicht allein lassen, nicht entmündigen, Wärme und Verständnis geben, ihm seine Eigenständigkeit zugestehen. Eine Balance zwischen Nähe und Distanz finden. Die Starre und scheinbare Gefühllosigkeit akzeptieren, keine Erwartungen an die Emotionen oder die Alltagsfähigkeit des Trauernden stellen. Die Flucht in die Geschäftigkeit tolerieren. Hingegen dürfen die Helfer weinen, wenn ihnen danach ist.

2. Phase der aufbrechenden Emotion: die aufbrechenden Emotionen wie Wut, Ärger auf den Verstorbenen, ambivalente Gefühle zwischen Beschuldigung und Idealisierung, Schuldzuweisungen und eigene Schuldgefühl. Das Auftauchen der Emotionen ist ein förderlicher, wünschenswerter Vorgang, denn er macht das Gespräch möglich und hilft mehr als das Ablenken oder Aufheitern. Alle Gefühle sollen akzeptiert und nicht bewertet werden.

Gefühle sollen nicht weg argumentiert, sondern zur Kenntnis genommen werden. Eventuell werden sie später Bestandteil einer Therapie, wenn die Trauer auf der Stelle tritt. Der Helfer muss damit rechnen, dass ihn auch der Zorn des Trauernden trifft, wenn er eine andere Meinung vertritt. In dieser Phase das emotionale Chaos auszuhalten, ist wichtig. Es ist ein Zeichen für die Zerstörung alter, verschwundener Strukturen und Ordnung.

3. Phase des Suchens, Findens und sich Trennens. Diese Phase dient dem Durcharbeiten und dem Wiederholen der vergangenen Beziehung und Zeiten. Die Vergangenheit kann wertgeschätzt werden, ohne an ihr zu kleben. Die Angst vor der Zukunft kann in tiefe Verzweiflung und depressive Phasen bis zur Apathie führen, auch Suizidphantasien tauchen auf, als sei das eigene Leben nichts mehr wert. Helfer sollten nicht drängen, die Rückschau und Suche aufzugeben oder zu beschleunigen. Es braucht Geduld und Akzeptanz, auch immer wieder Anekdoten und Fantasien über den vermissten Menschen zu hören.

4. Phase des neuen Selbst und Weltbezugs. Der Trauernde konnte mit der Zeit die verstorbene Person in eine innere Sehnsucht verwandeln oder einen inneren Begleiter, der wohlwollend alles Neue begrüßt, der den Trauernden wieder Freude und Glück erleben lässt. Dennoch sind Rückfälle und schmerzliche Krisen normal und erwartbar. Es ist wie eine frisch verheilte Wunde, die schmerzen oder aufbrechen kann und erneut vernarben muss. Auf erneute Verluste

reagieren Menschen, die einen schweren Verlust durchlebt haben, sensibler, vor allem, wenn die Verluste sich in der Kindheit ereignen haben. Die sollten Helfer und Therapeuten bedenken. Ein Rückfall in die Trauer kann wie bei der Depression zu ernsthafter Suizidgefahr führen, da der Trauernde das erneute Durchqueren des schmerzlichen Erlebens nicht aushalten kann. Im besten Fall gibt es nach der durchlaufenen Trauer einen inneren Zuwachs an Lebensgefühl und Glücksfähigkeit, weil Tod und Abschied als Bestandteile des Lebens erkannt wurden. Die Fähigkeit, den Jetzt-Moment genießen zu können, ohne das Ende zu verleugnen, ist gewachsen. Von dieser Entwicklung kann der Helfer/die Umwelt des Trauernden genauso profitieren.

(Unseren Fallbericht haben wir aus Gründen der Schweigepflicht an dieser Stelle ausgelassen)

Ausblick

In allen Behandlungen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die einen Elternteil durch den Tod verloren hatten, stand die Verleugnung des Tatsächlichen im Vordergrund. Anders als bei Scheidung und Trennung der Eltern sind diese Patienten mit der Unwiederbringlichkeit des Objektes konfrontiert. Dies löst nicht nur bei den betroffenen Kindern Angst, Ohnmacht und Verzweiflung aus, sondern lässt sich auch im Gegenübertragungsgeschehen als Vereisung und Hilflosigkeit erleben.

Der Umgang mit Trauer und Verlust in der therapeutischen Arbeit braucht Zeit und Geduld und ist, wie eingangs gesagt, Schwerstarbeit für die Patienten. Es beinhaltet eine universelle Abfolge von intrapsychischen Anpassungsmaßnahmen.

Die Schmerzabfuhr und ein emotionales Gewahrsein sind Inhalte des langwierigen therapeutischen Prozesses. Die Trauerarbeit in der Analyse ist schmerzhaft, weil sie das Individuum zwingt, sich dem Verlust zu stellen.

Die Fähigkeit zu trauern und die Fähigkeit, ein gewisses Maß an Hilflosigkeit zu ertragen und dennoch einen Sinn im Leben zu finden, sind Ziele der analytischen Arbeit.

In der vorliegenden Arbeit haben wir versucht, die Wirkkraft der Sehnsucht in ihrer Dreifaltigkeit des Trauerprozesses zu beschreiben. Zu Beginn und wenn der Verlust noch unmittelbar ist, verstehen wir die Sehnsucht, die nach rückwärts gerichtet ist, als eine emotionale Nabelschnur zum verlorenen Objekt. Eine Sehnsucht, die es ermöglicht, den Schock und die Starre, um die Unmöglichkeit der Akzeptanz des Verlustes zu ertragen.

Darüber hinaus verstehen wir sie als vermittelndes Übergangsobjekt zwischen der nach rückwärts gerichteter Sehnsucht, dem Aufrechterhalten der Sehnsucht als suchende Motivation und der nach vorne gerichteten Sehnsucht auf das Neue. Wie Bowlby es nennt: die Reorganisation, die entwicklungsfördernd erlebt wird. In diesem Sinne verstehen wir die Sehnsucht als die Motivation eines hoffnungsvollen Strebens, voran gehen zu können, um das Neue zu wagen. Sie ist eine Bewältigungsemotion des Schmerzes. Wenn also auch im Sinne Freuds die Sehnsucht die Liebe beinhaltet, so kann mit Hilfe der Sehnsucht die Liebesfähigkeit zum Objekt wieder entwickelt werden und die Weiterentwicklung vorangebracht werden. Die Sehnsucht beinhaltet sowohl das Sehnen wie das Sehen. So können wir zum Schluss sagen, wenn die Phasen der Trauer erlösend geleistet sind, so ist das Individuum in der Lage wieder zu sehen, was es sucht.

Aufhebung

Sein Unglück
ausatmen können

tief ausatmen so dass man wieder einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können in Worten
in wirklichen Worten
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte

Und weinen können

das wäre schon fast wieder Glück

Erich Fried

Literatur:

Rainer Krause, Affekte und Gefühle aus psychoanalytischer Sicht, Stuttgart 2002

Ilany Kogan, Mit der Trauer kämpfen, Klett-Cotta 2011

Joachim Küchenhoff, Psychotherapie-Wissenschaft, Band 1/Heft 2/2011

Sigmund Freud, Gesammelte Werke X, Trauer und Melancholie. Frankfurt, 1917

Sigmund Freud, Gesammelte Werke, Hemmung, Symptom und Angst. Frankfurt, 1926

John Bowlby, Das Glück und die Trauer. München, 1982

John Bowlby, Bindung und Verlust. München, 2006

Verena Kast, Trauern: Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Kreuz Verlag, 2015