HILFE AUS EIGENER KRAFT

KLAUS ONNASCH
URSULA GAST

Trauern mit Leib und Seele

Orientierung bei schmerzlichen Verlusten

Fachratgeber
Klett-Cotta

Fach-
ratgeber
Klett-Cotta

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

KLAUS ONNASCH
URSULA GAST

Trauern mit Leib und Seele

Orientierung bei schmerzlichen Verlusten

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegründet 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Titelbild: © photocase_Jenzig71
Zeichnungen: Ev Pagel
Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung
Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig
Printausgabe: ISBN 978-3-608-86053-5
E-Book: ISBN 978-3-608-10250-5
PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20003-4

Dieses E-Book entspricht der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar

Schnelleinstieg

- **Was im Prozess der Trauer geschieht** ► SEITE 14
- **Gehirn und Gefühl** ► SEITE 25
- **Stress, Schmerz und die Kraft der Symbole** ► SEITE 45
- ***Spiel-Räume* der Trauer** ► SEITE 74
- **Neue Erkenntnisse zu Trauerprozessen – aktualisiert und erweitert** ► SEITE 92
- **Trauer bei Kindern, Jugendlichen und älteren Erwachsenen** ► SEITE 97
- **Einen neuen Rhythmus finden** ► SEITE 103
- **Abschiednehmen – wie Rituale weiterführen** ► SEITE 111
- **Die Bedeutung von Religion und Spiritualität** ► SEITE 119
- **Sich begleiten lassen** ► SEITE 148
- **Hilfe bei *erschwerter Trauer*** ► SEITE 159
- **Was tut mir gut in meiner Trauer?** ► SEITE 170
- **Trauer-Kultur in unserer Gesellschaft** ► SEITE 176
- **Internet-Adressen und Telefonnummern für Trauernde** ► SEITE 184

Inhalt

VORWORT 10

1. EINFÜHRUNG 14
- **1.1. Der unsagbare Schmerz** 14
- **1.2. Trauer als heilende Kraft** 15
  - Der Schutz in der Trauer 15
  - Die Bedeutung der Schmerzen 16
  - Orientierung in der Trauer 17
- **1.3. Unterschiedliche Verluste – Unterschiedliche Trauer** . . . 18
- **1.4. Neue Wege in der Trauer** 20
- **1.5. Leitfrage: Was tut mir gut in meiner Trauer?** 23

2. BASISWISSEN 25
- **2.1. Leib und Seele** 25
- **2.2. Landschaften und Wege** 26
- **2.3. Die drei Ebenen im Gehirn** 28
  - Die vegetative Ebene 28
  - Die Ebene der Emotionen 28
  - Die Ebene des Denkens, Planens und Handelns . . . 32
- **2.4. Die beiden Seiten des Gehirns: Rechts und links** 36
- **2.5. Vernetzungen im Gehirn und im gesamten Körper** 39
- **2.6. Anspannung und Entspannung** 41
- **2.7. Die Bedeutung von Spiegelungen** 43

3. REAKTIONEN AUF DEN VERLUST 45
- **3.1. Ab-Schnitt vertrauter Spiegelungen** 45
- **3.2. Schutzreaktionen** 47
- **3.3. Stressreaktionen** 49
- **3.4. Panik als Reaktion des Bindungssystems** 52

3.5. Veränderungen in der Landschaft des Gehirns 53
3.6. Veränderungen im gesamten Körper 56
3.7. Bilder und Symbole 59
3.8. Umgang mit Schuld und Schuldgefühlen 62
3.9. Mitteilen in der Trauer 66

4. PROZESSE IN DER TRAUER 71
4.1. Modelle für Prozesse 71
- Das Phasen-Modell 71
- Das Aufgaben-Modell 72
- Das Duale-Prozess-Modell 73
- Das Spielraum-Modell 74

4.2. Wechselspiel von Vermeidung und Auseinandersetzung 75
4.3. Anspannung und Entspannung 79
4.4. Verwirrung und Orientierung 83
4.5. Begleitung in dem Spielraum 85
4.6. Beziehungen zu dem verstorbenen Menschen 88
4.7. Neue Erkenntnisse zu Trauerprozessen 92

5. LEBENSSTUFEN IN DER TRAUER 97
5.1. Trauer bei Kindern 97
5.2. Trauer bei Jugendlichen 99
5.3. Trauer im hohen Alter 100

6. ZEITEN IN DER TRAUER 103
6.1. Tag und Nacht 103
6.2. Werktage und Wochenende 106
6.3. Der Jahreskreis 107

7. RITUALE IN DER TRAUER 111
7.1. Rituale des Abschieds 112
7.2. Rituale des Erinnerns 114
7.3. Der eigene Geburtstag in der Trauerzeit 116

8. SPIRITUELLE QUELLEN IN DER TRAUER 119
8.1. Religiöse Erfahrungen und Vorstellungen 119
8.2. Trauer in den Weltreligionen 124
• Judentum 124
• Christentum 128
• Islam 134
• Buddhismus 138
8.3. Interreligiöse Begegnungen 143
8.4. Interkulturelles Lernen: Trauer in Afrika 145

9. BEGLEITUNG IN DER TRAUER 148
9.1. Prozesse in der Familie 148
9.2. Begleitung durch Freunde und Freundinnen 150
9.3. Begleitung durch Kollegen und Nachbarn 152
9.4. Professionelle Einzelbegleitungen 153
9.5. Begleitung in Trauergruppen 154

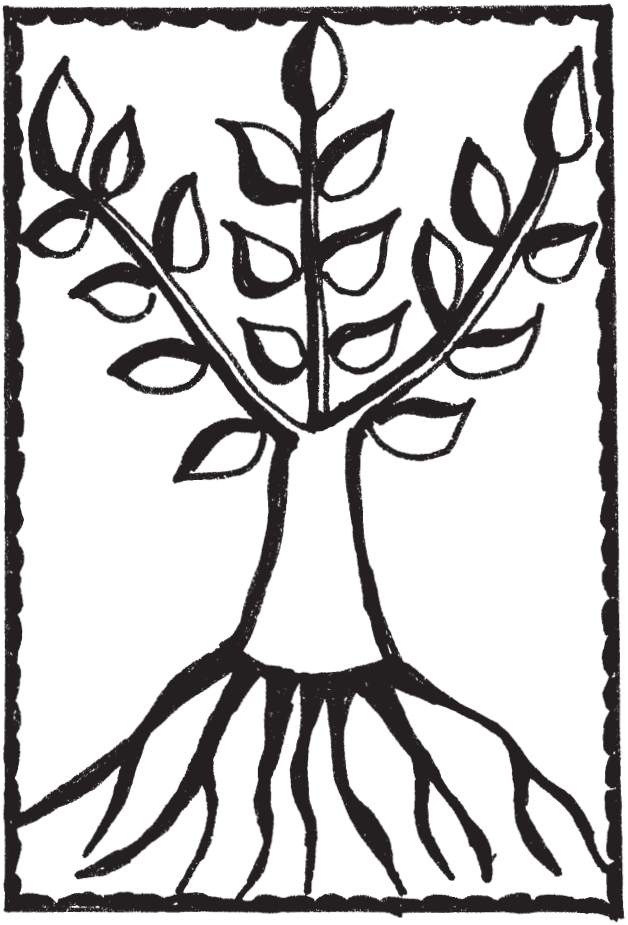
10. THERAPIE BEI ERSCHWERTER TRAUER 159
10.1. Erschwerte Trauer 159
10.2. Trauer und Trauma 160
10.3. Trauer bei Traumatisierten 163
10.4. Depressionen 165
10.5. Psychopharmaka – Möglichkeiten und Grenzen 168

11. HEILENDER UMGANG MIT TRAUER 170

12. TRAUER IN DER GESELLSCHAFT 176
12.1. Kultur der Trauer 176
12.2. Solidarität durch Trauer 180

INTERNET-ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN FÜR TRAUERNDE 184

LITERATUR 194



Vorwort

Mit diesem Buch wenden wir uns an alle, die einen nahen Menschen verloren haben und die unter diesem schweren Verlust leiden. Das Buch will ermutigen, einen eigenen Weg durch die Trauer zu finden. Weiterhin möchten wir diejenigen ansprechen, die Trauernden begegnen: Angehörige, Freundinnen und Freunde, Nachbarn. Schließlich wollen wir auch denen Informationen und Anregungen geben, die in ihrem Beruf in der ärztlichen, psychologischen oder seelsorgerlichen Praxis mit Trauernden zu tun haben. Aus der Perspektive der Trauernden wird dargestellt, wie Trauer erlebt wird: Was wird in dieser Situation von ihnen selbst als einfühlsam und bestärkend empfunden? Das Besondere dieses Buches liegt darin, dass es auf die Zusammenhänge von Leib und Seele in der Trauer ausführlich eingeht. Vielen Trauernden schmerzen der Rücken, der Bauch, das Herz und besonders die Seele. Erst in den letzten Jahren hat die Hirnforschung zeigen können, wie Leib und Seele in äußerster Not reagieren, wie wir uns selbst schützen und uns dann doch wieder mit den schweren Verletzungen auseinandersetzen. Was durch den Verlust in uns abgeschnitten und zerrissen ist, kann im Prozess der Trauer langsam heil werden. Die neurobiologischen Prozesse, die dabei ablaufen können, möchten wir verständlich und praxisnah darstellen, immer auf die Situation von Trauernden ausgerichtet. Wir beziehen uns dabei auf unser erstes gemeinsames Buch »Trauma und Trauer«, in dem wir wissenschaftliche Erkenntnisse neurobiologischer Forschung eingehender beschrieben haben (Gast et al. 2009).

Inzwischen hat der Psychotherapeut und Theologe Ralph Kirscht, anknüpfend an unsere beiden Bücher, Zusammenhänge von Trauma-Forschung, Neurobiologie, Auslegung biblischer Texte und therapeutischer Praxis umfassend dargestellt (Kirscht 2014). Den Abschnitt zu neuen Erkenntnissen in Trauerforschung und Neurobiologie haben wir in dieser Auflage aktualisiert und erweitert (S. 92ff.). Von diesen Erkenntnissen in der Trauerforschung und Neurobiologie berichten wir in einem besonderen Abschnitt, den wir jetzt in dieses Buch eingefügt haben (S. 92 ff). Wir hoffen, dass in Zukunft die beiden Felder Trauer-

forschung und Neurobiologie stärker miteinander verbunden werden. Diese Verbindung kann Trauernde darin unterstützen, sich in ihrer schwierigen Situation zu orientieren und sich selbst besser zu verstehen. Das zeigt auch das positiveEcho dieses Buches bei vielen Trauernden. Mehrere teilen mit, dass sie sich in dem Modell des Spielraums mit ihren eigenen Gefühlen und Erlebnissen gut wiederfinden können.

Bei uns beiden sind es persönliche Erfahrungen, die uns dazu gebracht haben, so intensiv der Trauer nachzugehen, Trauernde und Traumatisierte zu begleiten und schließlich dieses Buch zu schreiben.

▸▸ *Ich, Klaus Onnasch, will von dem Ereignis berichten, das mein Leben zuerst zerrissen und dann von Grund auf verwandelt hat. Vor zwanzig Jahren bekam ich die Nachricht, dass mein Sohn im Alter von 28 Jahren plötzlich gestorben war. Wie konnte ich weiterleben, wenn mein Sohn vor mir aus dem Leben schied? Dann erhielt ich fast zwei Jahre lang eine sehr einfühlsame Trauerbegleitung: Hier konnte ich mich aussprechen mit meinem Chaos an Gefühlen. Ganz langsam konnte ich wieder Perspektiven meines Lebens entdecken und schließlich einen neuen Lebensabschnitt gestalten. Zwei Jahre nach seinem Tod wurde ich gefragt, ob ich selbst Trauernde in Gruppen begleiten wollte. Nach längerem Zögern sagte ich zu. Unterstützung erhielt ich darin von Ursula Gast, die ich bereits vom Studium her kannte. Später – Chefärztin eines Trauma-Krankenhauses – machte sie mich mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung vertraut. Das führte dazu, dass ich Prozesse in mir, die ich anfangs als »verrückt« empfand, viel besser verstehen konnte. Auch sprachen wir gemeinsam darüber, welche Bedeutung religiöse Symbole und Rituale in Trauerprozessen angesichts solcher Forschungen haben können. Als ich von meiner Frau im Jahr 2006 Abschied nehmen musste, trugen solche Erkenntnisse, verbunden mit spirituellen Erfahrungen, dazu bei, dass ich einen guten Weg durch meine Trauer finden konnte. Es wurde mir möglich, manche Einsichten anderen Trauernden zu vermitteln. Durch diese Anregungen konnten auch sie sich in ihrer Situation besser orientieren.*

▸▸ *Mich, Ursula Gast, haben Trauma- und Verlusterlebnisse der Eltern und deren ungelebte Trauer geprägt, wie es in der Nachkriegszeit wohl eher die*

Norm in Deutschland war. Die Schwierigkeiten, Gefühle als bedeutsam anzuerkennen und mitzuteilen, umgaben die Eltern mit einer Aura der Unerreichbarkeit. Ihre Emotionen konnten sie noch am ehesten in religiösen Bildern und Ritualen erleben und gestalten – diese haben daher für mich bis heute eine wichtige Bedeutung. Im Dialog mit Klaus Onnasch hat sich mir ein Weg erschlossen, Bilder, Symbole und Rituale vor Erstarrung, Einengung und Vereinnahmung zu schützen und sie im Alltag und in therapeutischen Prozessen immer wieder neu zu entdecken und zu beleben. Bei einem Besuch in Kiel in seinen Trauergruppen zeigte sich zudem, dass die Vermittlung von neurobiologischen Erkenntnissen – eingebettet in eine einfühlsame Begleitung – von den Trauernden als sehr entlastend angenommen wurde.

Die Idee zum Buch entspringt aus dem gemeinsamen Austausch dieser Erfahrungen und dem Wunsch, die daraus gewonnene Zuversicht auch anderen mitzuteilen. Klaus Onnasch fungierte dabei als Initiator, gleichwohl wurde dieses Buch nur durch unseren fortwährenden Dialog und durch gemeinsame Reflexion möglich. Wir beide haben alle Texte dieses Buches miteinander durchgesprochen.

Manche wichtigen Phänomene in der Trauer werden in dem Buch an mehreren Stellen beschrieben. Dazu gehört das Wechselspiel von Schutz und Auseinandersetzung mit dem Schmerz (vgl. 1.2., 3.2., 4.2., 11.). Dabei geht es um Weiterentwicklungen, die der Figur einer Spirale entsprechen. Solche Spirale kennzeichnet oft den Verlauf eines Trauerprozesses. Wir gelangen nach einiger Zeit zu bestimmten Erfahrungen, die wir bereits kennen; aber inzwischen haben sie sich vertieft und erweitert.

In diesem Buch beschränken wir uns auf die Darstellung der Trauer nach dem Tod eines nahen Menschen. Viele Empfindungen und Erkenntnisse, die hier beschrieben werden, lassen sich jedoch auch auf andere schwere Verluste und Trennungen beziehen.

Wir danken allen, die dieses Buch ermöglicht haben. Dazu gehören Mitglieder der Trauergruppen in der Fa. Flenker, Kiel, die ihre Trauer zum Ausdruck brachten; manche ihrer Aussagen, Symbole, Rituale und Träume sind (anonymisiert) in diesem Buch aufgenommen. Einige

Mitglieder haben auf Grund ihrer eigenen Erfahrungen das Entstehen des Buches kritisch und bestärkend begleitet. Beim Abschnitt zu dem Kapitel »Trauer in den Weltreligionen« haben Mitglieder des Interreligiösen Arbeitskreises Kiel wichtige Anregungen gegeben, so Necla Yilmaz zum Islam, Alf Bartholdy zum Buddhismus, Walter Pannbacker zum Judentum, zu dieser Religion außerdem Reinhild Draeger-Muenke aus Philadelphia, USA. Herrn Dr. Robert Göder, Stellvertr. Direktor des Zentrums für Integrative Psychiatrie der Universität Kiel, danken wir für die hilfreiche Durchsicht der Kapitel zur Neurobiologie. Besonders danken wir Ev Pagel, die uns bei der Arbeit an diesem Buch mit Rat und Tat zur Seite gestanden und Korrektur gelesen hat. Sie hat die Bilder für dieses Buch gezeichnet; sie können dazu anregen, den unterschiedlichen Gefühlen Ausdruck zu geben. Der Lektorin des Verlags Klett-Cotta, Dr. Christine Treml, sagen wir Dank für alle Ermutigung und Unterstützung auch bei der Aktualisierung des Buches in dieser Auflage.

Das Buch „Trauern mit Leib und Seele“ hat eine Weiterführung gefunden: 2021 erschien gleichsam als Fortsetzung das Buch „Trauer und Freude“. Wenn die heilende Kraft der Trauer wahrgenommen und quälender Stress abgebaut wird, dann kann langsam auch Freude in das Leben einkehren. Werden Gefühle mitgeteilt und einfühlsam aufgenommen, dann können Trauertränen zu Freudentränen werden. In einigen afrikanischen Kulturen gelingt es, in Musik, Rhythmus und Bewegung sowohl der Trauer wie auch der Freude Ausdruck zu geben. In der Trauerbegleitung der letzten Jahre wird auch in Deutschland zunehmend deutlich, dass diese beiden Gefühle keine Gegensätze sein müssen, sondern sich ergänzen können. Gerade in Krisenzeiten können Heiterkeit und Freude, die aus der Tiefe kommen, Mut und neue Kraft zu einem Leben voller Farben und Bewegung geben.

Kiel und Havetoftloit im April 2015/2024
Dr. Klaus Onnasch
Privatdozentin Dr. Ursula Gast

1. Einführung

1.1. Der unsagbare Schmerz

Ein sehr naher Mensch ist gestorben. Es tut so weh. Viele Trauernde haben nach dem Tod des vertrauten Menschen das Gefühl, »verrückt« zu werden. Gefühle reißen sie hin und her: Wut, Sehnsucht, Verzweiflung, Ohnmacht. Sie verstehen sich selbst nicht mehr. Es quält sie auch, dass sie kaum Worte finden, um sich anderen in ihrer Not mitzuteilen.

Oft spüren sie, wie von innen her der Körper Signale gibt: Vieles tut so furchtbar weh: der Kopf, der Rücken, der Bauch, das Herz … Es ist kaum auszuhalten. Manchmal erleben sie Träume, die sie schwer begreifen, und Albträume, die sie aufschrecken. Bilder vom verstorbenen Menschen kehren wieder, manche Erinnerungen trösten sie, andere überfallen sie plötzlich und lassen sie nicht zur Ruhe kommen. Dann wieder steigen Vorstellungen auf, die weiterführen: ein Ufer am Meer, wo sich der Blick bis zum Horizont öffnet, oder eine Kerze im Zimmer, die leuchtet und Wärme gibt.

Wie können wir verstehen, was in uns vor sich geht, in unserem Leib und in unserer Seele? Die neurobiologische Forschung, die sich mit den Zusammenhängen von Körper und Psyche beschäftigt, hat in den letzten Jahren wichtige Erkenntnisse gewonnen, die in dieser Frage weiterführen. Im Blick auf den unsagbaren Schmerz und die anderen verwirrenden Gefühle gibt es in dieser Forschungsrichtung Hinweise auf folgende Zusammenhänge:

In der ersten Zeit der Trauer ist es normal, dass das Sprachzentrum nicht voll funktionsfähig ist und Trauernde Schwierigkeiten haben, Worte zu finden.

Die Schmerzen sind zunächst unfassbar. Am Anfang werden sie noch durch körpereigene Stoffe betäubt, um so das Überleben zu

ermöglichen. Sie brechen später immer wieder auf und machen so deutlich, dass es notwendig ist, sich mit dem unbegreiflichen Verlust auseinanderzusetzen. Die Schmerzen zeigen sich in Leib und Seele. Werden sie »weggesteckt«, treten sie häufig verstärkt im Körper auf.

Trauernde finden oft einen besonderen Zugang zu Bildern und Symbolen – in Tagträumen, manchmal auch in Nachtträumen, in spontanen Einfällen wie in persönlichen oder auch gemeinsamen Ritualen. Manche dieser Symbole bieten die Möglichkeit, dem Stress, der durch den Verlust entsteht, entgegenzuwirken. Diejenige Seite unseres Gehirns, die für solche Bilder und Symbole besonders zuständig ist, behält auch in der Trauer ihre Funktion und kann verstärkt werden.

Über Bilder kann das zum Ausdruck kommen, was sonst unsagbar ist. Durch Symbole können Trauernde wieder ihre Sprache finden. Indem sie einfühlsamen Menschen ihr Erleben mitteilen, wird das Sprachzentrum wieder gestärkt.

Durch Symbolbildung und Mitteilung kann das schreckliche Geschehen, das zum Schutz vor Überflutung in der Trauer zunächst abgespalten wurde, wieder als Teil des eigenen bewussten Lebens verstanden werden.

Damit der vorher unsagbare Schmerz mitteilbar wird, müssen neue Verbindungen im Gehirn aufgebaut und stabilisiert werden. Dafür braucht es notwendigerweise Zeit.

In dem Buch wird dargestellt, wie sich dieser Prozess in der Trauer vollziehen kann.

1.2. Trauer als heilende Kraft

Der Schutz in der Trauer

Der plötzliche Abschied von einem Menschen, der unser eigenes Leben bisher stark bestimmt und geprägt hat, würde meist zum Zusammenbruch führen, wenn uns dieser Verlust mit allen Konsequenzen sofort voll bewusst würde. Durch unseren Leib werden wir davor geschützt. In solcher Situation werden körpereigene Betäubungsmittel

(Endorphine, Opiate) ausgeschüttet. Manche Menschen fühlen sich dann »*wie in Watte gepackt*«. »*Es ist wie ein Film, bei dem ich von außen zuschaue. Oder wie ein böser Traum, aus dem ich endlich aufwache – und alles ist wie früher.*« Viele erwarten, dass der vertraute Mensch doch wieder wie früher zur Tür hereinkommen muss. Mit unserem Verstand wissen wir dann zwar, dass er verstorben ist. In unseren Gefühlen jedoch ist er bei uns und hat uns keineswegs verlassen. Oft sind wir auch durch viele Tätigkeiten davon abgelenkt, uns mit der Wirklichkeit des Todes auseinanderzusetzen. Das alles können wir als einen notwendigen Schutz verstehen, der trotz der Katastrophe unser Leben bewahrt.

Mit der Zeit aber lässt die Betäubung nach. Es können sich seelische und körperliche Schmerzen einstellen. Sie lassen uns fühlen, dass die unerträgliche Erfahrung des Verlustes noch zu bearbeiten ist. In der Zwischenzeit sind auch die Kräfte gewachsen, die solche Verarbeitung ermöglichen. So gehört beides zusammen zur Trauer; der notwendige Schutz wie auch die allmähliche Auseinandersetzung.

Die Bedeutung der Schmerzen

Schmerzen machen uns darauf aufmerksam, dass etwas mit uns nicht stimmt, in unserem Leib, in unserer Seele oder in beidem. »Was fehlt Ihnen?«, werden wir gefragt. »*Er fehlt mir so sehr. Wie kann ich ohne ihn leben? Es tut so weh.*« Manche wollen sich dann »zusammenreißen«, aber damit tun wir unserer ohnehin so verletzten Seele Gewalt an. Andere versuchen, die Schmerzen »wegzustecken«. Aber wohin sollen wir sie stecken? Sie sind dann in unserem Körper versteckt und melden sich dort plötzlich wieder. Oft sind es die Schwachstellen, die uns vorher zuweilen Beschwerden machten: Wir zerbrechen uns den Kopf, nehmen uns alles zu Herzen, vieles liegt uns unverdaut im Magen. Oft zeigen uns auch die Beine, dass es uns wirklich nicht »gut geht«.

PRAXISANREGUNG

Wir können versuchen, mit den Körperteilen, die uns weh tun, ins innere Gespräch zu kommen. Wir können hinhören, was sie uns zu sagen haben. So klagte eine Witwe in einer Trauergruppe über starke Halsschmerzen, ihre Kehle war ganz eingeengt und kratzte: *»Es ist, als säße ein Frosch darin.«* Ich schlug ihr vor, sich vorzustellen, dass – wie im Märchen – dieser Frosch aus ihrer Kehle auf den Tisch springt. Diese Verbildlichung gelang ihr. Sie konnte mit ihm über ihr tiefes Leid sprechen, das in ihr steckte und das sonst kaum jemand wahrnahm. Nach diesem Gespräch waren die Halsschmerzen vergangen, ihre Kehle wurde frei. Allerdings spürte sie das Fehlen ihres Mannes in ihrer Seele umso stärker. Doch dieses Leid konnte sie mitteilen. Sie konnte offen aussprechen, was sie innen bewegte. So konnte sie neuen Atem schöpfen. Wir konnten ihr den Schmerz der Trauer nicht nehmen. Doch insgesamt fühlte sich die Witwe nachher sehr erleichtert.

So lassen uns Schmerzen immer wieder den entsetzlichen Verlust spüren. Sie zeigen uns dadurch, wie notwendig eine weitere Trauerarbeit ist. Indem wir mitteilen, was wir erleiden, können wir Wege finden, mit diesem schmerzhaften Verlust zu leben.

Orientierung in der Trauer

Für Trauernde ist die vertraute Welt, die durch den Verstorbenen weitgehend bestimmt und geprägt war, in dieser Weise nicht mehr vorhanden. Ohne ihn scheint alles fremd zu sein. Was vorher selbstverständlich erschien in Beziehungen und Regelungen, das besteht alles nicht mehr. Hinzu kommt, dass nach einem schweren Verlust das System im Gehirn, das uns die Orientierung in Raum und Zeit ermöglicht, meist nicht mehr so funktioniert wie vorher. In solcher Situation verirren sich die Menschen oft. Ein Witwer kommt sehr verspätet zur Trauergruppe: *»Ich hatte mich total verfahren und war falsch eingebogen; beinah wäre ich zum Geisterfahrer geworden.«*

Kennzeichnend ist auch folgende Situation: Eine Trauernde hat den Schlüssel auf den Wohnzimmertisch gelegt, dann die Tür zu-

gezogen und so sich selbst ausgesperrt. Oft entspricht das auch der seelischen Situation: »*Alles ist mir fremd geworden, ich bekomme auch zu mir selbst keinen richtigen Zugang.*«

Wie kann ich es lernen, mich trotzdem zurechtzufinden? Besonders wichtig ist es, dass ich mir bewusst mache, dass diese Desorientierung ein ganz natürlicher Prozess ist. Tatsächlich ist vieles ganz anders geworden, und ich brauche Zeit, bis durch die Trauer hindurch wieder eine neue vertraute Welt entstehen kann. Ich nehme es mir nicht übel, wenn ich etwas verlege und mich verirre. Ich bin großzügig zu mir. Ich lerne bei all den Verwirrungen, etwas langsamer und achtsamer zu sein. Ich suche nach Regelungen, die mir guttun.

Im Prozess der Trauer können Strukturen entstehen, die neuen Halt und Stabilität geben.

1.3. Unterschiedliche Verluste – Unterschiedliche Trauer

Jede Trauer ist anders. Deswegen ist es notwendig, jeweils auf die besondere Situation der einzelnen Trauernden zu achten.

Der Verlust der Tochter oder des Sohnes bedeutet für die Eltern eine außerordentliche Belastung. Alle Ordnung scheint außer Kraft gesetzt, wenn Kinder vor ihren Eltern sterben. Die Zukunft scheint mit diesem Tod oft für die Eltern zerstört zu sein. Für manche ist auch die Hoffnung zunichte geworden, in dem eigenen Kind weiterleben zu können. Es braucht meist sehr lange Zeit, bis sie für sich eine neue Lebensperspektive finden.

Der Verlust des Partners oder der Partnerin wird auch deshalb als schwerer Einschnitt erlebt, weil die Beziehung zu ihm oder zu ihr bisher das eigene tägliche Leben geprägt hat. Das gilt auch für solche Situationen, in denen viele Konflikte die Partnerschaft bestimmt haben. Es ist eine schwere Herausforderung und Aufgabe, mit der Zeit neue Strukturen zu finden, in denen das Leben ohne diesen Partner gestaltet werden kann.

Eine zusätzliche Belastung stellt es dar, wenn der Tod ganz plötzlich eingetreten ist. Es gab dann keine Zeit, sich auf den Abschied innerlich einzustellen. Wenn kein gemeinsames Gespräch über die Möglichkeit, durch den Tod getrennt zu werden, stattgefunden hatte, wird das häufig schmerzlich vermisst.

Selbsttötung kann den Abschied und den gesamten Trauerprozess erheblich erschweren. Oft quälen belastende Fragen: Was hat dazu geführt, dass er sich das Leben genommen hat? Hätten wir spüren können, was in ihm vor sich ging? Hätten wir die Tat verhindern können? Bezeichnungen wie »Selbstmord« oder »Freitod« halte ich für unangemessen. Dieser Schritt aus dem Leben geschieht meist in verzweifelter Not, wo kein anderer Ausweg mehr möglich erscheint. Manchmal kann ein Sog entstehen, dem Toten nachfolgen zu wollen. Umso wichtiger ist es dann, zwischen dem Weg des anderen und dem eigenen Weg zu unterscheiden und einfühlsame Begleitung zu suchen.

Der Verlauf der Trauer hängt auch davon ab, welche Vorerfahrungen Trauernde in ihrer eigenen Lebensgeschichte mit schwereren Verletzungen, Krisen und Tod hatten. Oft haben sie schon längere Zeit vorher einen vertrauten Menschen verloren; manchmal ist es zu zwei, drei oder mehr schweren Verlusten gekommen, ohne dass ein wirklicher Abschied möglich gewesen wäre. So bietet die Trauer um den jetzt gestorbenen Menschen die Chance, auch die früheren Verluste zu betrauern. Das braucht Zeit, weil das nicht alles gleichzeitig geschehen kann und in den Gefühlen doch zusammenhängt.

Der Trauerprozess wird entscheidend durch die Wertvorstellungen bestimmt, die die jeweiligen Trauernden haben. So galt in der Kriegsgeneration besonders für Männer die Regel, tapfer zu sein, sich zusammenzunehmen und die Schmerzen nicht zu zeigen. In der Trauergruppe sagte ein Witwer: »*Ich bin wie in einem Panzer eingeschlossen. Erst hier in der Trauergruppe lerne ich es langsam, mich mit meinen Gefühlen zu öffnen.*« Die Norm, stark sein zu müssen und Schwächen zu verbergen, wurde oft unbewusst an Kinder und Enkel weitergegeben. Vielleicht liegt darin ein Grund dafür, dass