



Niemals geht man so ganz - Tod und Trauer

Alle bekannten Gesellschaften und Kulturen kennen Rituale, die die Trauer nach dem Tod eines Menschen regeln. In den letzten 50 Jahren haben wir in der westlichen Gesellschaft das Sterben und den Tod aus dem Alltagsleben verdrängt. Etwa im gleichen Zeitraum hat sich auch unsere Trauerkultur verändert. Der offene Ausdruck von Schmerz, Wut und Verzweiflung über den Verlust eines geliebten Menschen hat heute kaum Platz. Man könnte fast meinen, Trauer sei etwas Unnormales. So wächst die Unsicherheit des Einzelnen, ob und wie er trauern soll und darf. Menschen versuchen in dieser Situation oft, die Trauer zu verdrängen, und schämen sich ihrer sogar. Trauer ist zu einem Tabu geworden.

Trauer ist notwendig

Trauer ist die natürliche Reaktion auf den Tod eines geliebten Menschen, die uns hilft, den Verlust seelisch zu verarbeiten. Das Ziel des Trauerprozesses ist der endgültige innere Abschied von dem Verstorbenen, die Annahme des Verlustes und die Bereitschaft, sich

wieder auf das Leben einzulassen. Erst mit dem Akzeptieren der Endgültigkeit des Verlustes kann der Trauernde seine Energie anderen Menschen wieder in vollem Maße zuwenden.

Der Trauerprozess

Der (idealtypische) Trauerprozess läuft in verschiedenen Phasen ab, die durch jeweils unterschiedliche Gefühle und Gedanken gekennzeichnet sind.

Die unmittelbare Reaktion auf einen großen Verlust ist meist ein **Schock**. Viele Menschen beschreiben ihre Empfindungen in dieser Situation als eine innere Erstarrung, ein Gefühl körperlicher und seelischer Taubheit. Der Verlust kommt nicht wirklich ins Bewusstsein. Schmerz und Trauer werden dabei oft noch gar nicht empfunden.

Auch im weiteren Verlauf kommt es immer wieder zur **Verleugnung** und Unterdrückung des Gefühls der Traurigkeit. Viele der mit Trauer verbundenen Gefühle sind so schmerz-

haft und oft auch angstausslösend, dass der Trauernde alles versucht, sie zu vermeiden, abzuwehren und zu verdrängen. Dabei kommt es oft auch zur Betäubung mit Alkohol oder anderen Beruhigungsmitteln.

Wenn der erste Schock vorüber ist, löst die Erinnerung an den Verstorbenen meist eine Flut von starken Gefühlen aus. Die Psychotherapeutin Verena Kast hat dies die „**Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen**“ genannt; chaotisch deshalb, weil dabei meist ganz unterschiedliche und auch widersprüchliche Gefühle erlebt werden. Ihnen gemeinsam ist, dass sie sehr intensiv und schmerzhaft sein können und dass sie plötzlich aufwallen, um dann wieder abzuebben. Manchmal

werden sie auch von heftigen körperlichen Symptomen begleitet, z.B. von Übelkeit, Atemnot oder Schlafstörungen.

Das Gefühl, ganz allein zu stehen und den Verstorbenen für immer verloren zu haben, kann zu **Depressionen** mit heftigem Weinen, Selbstanklagen und möglicherweise sogar Selbsttötungsgedanken führen. Der Trauernde erlebt häufig eine große innere Leere und Hilflosigkeit. Diese Gefühle sind manchmal auch mit einer Phase des Suchens nach dem Verstorbenen verbunden.

Reale oder auch nur vorgestellte Versäumnisse in der Beziehung zu dem Verstorbenen können darüber hinaus **Schuldgefühle** auslösen. Natürlich gibt es immer unerledigte Handlungen und ungesagte Dinge, die nun unwiderruflich so bestehen bleiben und nur noch in der Vorstellung zu „heilen“ sind. Besonders quälend können solche Selbstanklagen sein, wenn (unbewusste) Aggressionen gegen den Verstorbenen bestanden oder wenn der Tod in eine Phase des offenen Streitiges fällt.

Die sicherlich am schwierigsten zu akzeptierende Empfindung im Zusammenhang mit Trauer ist **Aggression**, insbesondere wenn die Wut sich gegen den Verstorbenen selbst richtet. Es besteht ein starkes Tabu, aggressive Gefühle gegen einen Verstorbenen zu äußern. „Über Tote spricht man nicht schlecht“ heißt es irrtümlicherweise im Volksmund. Der Tod eines geliebten Menschen

bedeutet aber eine starke Frustration: Gemeinsame Pläne sind nun plötzlich zum Scheitern verurteilt, wichtige Bedürfnisse bleiben unbefriedigt, und der Hinterbliebene fühlt sich vom Verstorbenen alleingelassen. Dies löst neben Schmerz oft auch Aggressionen aus.

Oft spielt auch Angst eine Rolle. Hinzu kommen mehr oder weniger berechnigte Existenzsorgen sowie die Unsicherheit bezüglich der weiteren Zukunft ohne den Verstorbenen. Und auch der Tod selbst löst Angst aus, denn durch den Tod eines anderen Menschen werden wir mit der Endlichkeit unseres eigenen Lebens konfrontiert.

Wenn nun der Trauernde die **Phasen des Suchens und Erinnerns** immer wieder durchläuft, verlieren Schmerz, Angst und Zorn allmählich an Intensität. Anteilnahme und Unterstützung von anderen Menschen können hier viel helfen. Irgendwann entwickelt sich ein zunehmendes inneres Akzeptieren des Verlustes. Der Verstorbene ist tot, er wird nie wiederkehren und das Leben wird nun ohne ihn sein. Was bleibt sind die Erinnerungen an den Verstorbenen. Das Ziel der Trauerarbeit, nämlich das innere Akzeptieren des Verlustes, bedeutet eben nicht Vergessen, sondern gerade das Bewahren und Erhalten der Erinnerungen und aller Bereicherungen, die das Leben des Zurückbleibenden durch den Verstorbenen erfahren hat.

Ursachen und Behandlung der „gestörten“ Trauer

Das ist der unproblematische Verlauf der Trauer. In der Regel ist diese Phase nach ca. zwei Jahren abgeschlossen. Es kann jedoch auch zu Störungen des Trauerprozesses kommen. Von einer gestörten Trauerreaktion

spricht man, wenn einzelne Elemente der „normalen“ Trauer übermäßig intensiv und über einen ungewöhnlich langen Zeitraum hinweg auftreten.

Umgekehrt gibt es aber auch die Situation, dass ein Verlustereignis überhaupt nicht oder nicht ausreichend betrauert wird. Manchmal geschieht es dann, dass viele Jahre später ein depressives Syndrom ganz plötzlich und scheinbar unmotiviert auftritt. Solche verzögerten Trauerreaktionen werden häufig im Zusammenhang mit einem völlig anderen Anlass ausgelöst, z.B. bei einem Todesfall im weiteren Bekanntenkreis oder bei einer Wiederheirat. Auffallend ist dann die scheinbar unmotivierte Reaktion, die nur vor dem Hintergrund der noch nicht abgeschlossenen alten Trauer verständlich wird.

Es gibt eine ganze Reihe von Bedingungen, die Trauer erschweren und daher Risikofaktoren für gestörte Trauerreaktionen darstellen. Hierzu zählen die Umstände des Verlustes (z.B. Häufung von Todesfällen; Selbsttötung), andere Anforderungen, die der Trauer entgegenstehen (z.B. eigene Erkrankung), ungünstige Forderungen an sich selbst („Die Fassung bewahren“), nicht als solche akzeptierte Verluste (z.B. Abtreibung), oder Betäubung durch Alkohol oder Beruhigungsmittel. Auch frühe Konflikte und Verlusterleb-

nisse, die nun wiederbelebt werden, können die Trauerarbeit behindern. Der Tod von Kindern - auch und gerade - wenn er kurz vor oder nach der Geburt eintritt, ist besonders schwer zu betrauern.

Wenn Trauer für einen Menschen zum Problem wird, hilft es oft, sich deutlich zu machen, dass es sich dabei nicht um einen krankhaften Zustand handelt. Trauer stellt vielmehr die normale Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen dar, und obwohl sie mit vielfältigen schmerzhaften, ängstigenden und verwirrenden Gefühlen verbunden ist, hilft sie doch, sich wieder dem Leben zuzuwenden.

In manchen Fällen wird es aber notwendig sein, psychotherapeutische Hilfe zu suchen. In der Psychotherapie erhält der Trauernde Unterstützung, mit den Gefühlen Schmerz, Wut oder Schuld in Kontakt zu kommen und ihnen Ausdruck zu geben. So werden im Verlauf der Behandlung wichtige Phasen des Trauerprozesses durchlebt, und eine Verwindung des Verlustes wird möglich. Dieser Prozess hilft ihm, seine Energie wieder dem Leben zuzuwenden.

Dipl.-Psych. Christian König