

## Trauerarbeit

### Wie Sie schwere Verluste bewältigen können

Nicht von ungefähr fand Sigmund Freud, dass Trauern eine *Arbeit* sei. Trauer ist ein oft langer, schwerer und gefährvoller Weg der Bewältigung von Leidenserfahrungen. Obwohl die Menschen überall auf der Welt trauern, wenn sie etwas als Verlust erleben, gelingt uns die Arbeit des Trauerns nicht automatisch und wir erfahren zudem in unserer Gesellschaft viel seltener als früher die Lernhilfe der harten Lebensrealität. Darum tun wir gut daran, uns selbst aktiv darum zu bemühen.

Eines unserer seelischen Grundbedürfnisse ist das Verlangen nach Sinn und Kontrolle. Durch schwere Verluste wird es stark frustriert. Die Balance geht verloren. Ziel der Trauerarbeit ist es, sie wieder zu erreichen. So wie der Körper zur Heilung alle Kräfte auf die eine kranke Stelle ausrichtet, konzentriert sich auch die Seele im Prozess des Trauerns einseitig auf die Wiederherstellung von Sinn und Kontrolle. Dadurch entsteht ein vorübergehendes, notwendiges Ungleichgewicht: Andere Bedürfnisse werden für die Dauer des Prozesses reduziert. Die Trauer „erzwingt so etwas wie eine besinnliche Abkehr vom geschäftigen Treiben des Lebens“, meint Daniel Goleman. Insbesondere das Bedürfnis nach Lebensfreude tritt für diese Zeit zurück.

Um leben zu lernen, müssen wir sterben lernen. Wer das Leben gewinnen will, muss loslassen können. Aus erfolgreicher Trauerarbeit geht die Persönlichkeit gefestigt und gereift hervor. Bewältigte Trauer ist Persönlichkeitswachstum. „Ein akzeptierter und integrierter Verlust erweist sich schließlich als eine Bereicherung, und sei es auf der Basis 'selbst das habe ich überstanden!'“, heißt es in einem Psychotherapiehandbuch treffend. Das Leben bekommt mehr Tiefgang und dadurch größere Ausgeglichenheit und höhere Stabilität.

Der Trauerprozess kann vielgestaltig verlaufen. Normalerweise vollzieht er sich in mehreren Phasen, die aber nicht klar voneinander abgrenzbar sind, sondern sich überschneiden. Man stellt sie sich am besten nicht als Stufen, sondern als Spiralen vor. Wie bei einer Spirale sind die Übergänge von einer Trauerphase in die andere fließend und überlappend. Die Sozialwissenschaftlerin Erika Schuchardt hat eine Bibliografie mit 2000 Büchern des 20. Jahrhunderts erstellt, die 6000 Lebensgeschichten von Menschen enthalten, die schwere Leidenswege gehen mussten. Sie behauptet, dass der „Lernprozess Krisenverarbeitung“ bei solchen Erfahrungen immer in *acht Phasen* abläuft, die spiralförmig aufeinander folgen: Ungewissheit, Gewissheit, Aggression, Verhandlung, Depression, Annahme, Aktivität und Solidarität. Viele Menschen würden aber nicht bis zur Annahme durchdringen.

Die Verhaltensforschung hat festgestellt, dass der Menschen folgendermaßen vorgeht, um verlorene Kontrolle wiederherzustellen: Zunächst versuchen wir es aus eigener Kraft. Darin

## Editorial

Noch ist ISA, das neue Institut für Seelsorgeausbildung, ein kleines Pflänzchen. Eine neue Knospe daran tut sich hiermit auf: die *ISAINFOS*. Sie sollen eine gute Mischung aus jeweils einem Aufsatz sein, der sowohl für Seelsorger als auch für Betroffene hilfreiche Informationen beinhaltet, und aktuellen Berichten und Meldungen, die unmittelbar mit ISA zu tun haben. Somit sind die *ISAINFOS* nicht nur ein weiterer Rundbrief, sondern auch ein Blatt, das man auslegen und weiterreichen kann, weil es mindestens einen Beitrag enthält, der auch für viele interessant sein kann, die an ISA selbst wenig oder kein Interesse haben. In dieser ersten Ausgabe beginnen wir mit einem Artikel über Trauerbewältigung. Die Themen „Krankheit“, „Sterben“, „Tod“ und „Trauer“ fordern nicht nur die Seelsorge stark heraus, sondern sie spielen auch im ISA-Programm eine wichtige Rolle: einige Seminar und Workshops des Aufbaukurses „Seelsorge mit Senioren und kranken Menschen“ sind ihnen gewidmet. Außerdem werden in dieser Nummer die Logotherapie Viktor E. Frankls, der ISA-Aufbaukurs Logotherapie und die Referentin Rosemarie Jaffin, die ihn hält, vorgestellt. Ich hoffe, dass Sie an den *ISAINFOS* Freude haben und uns als Leser auch in Zukunft erhalten bleiben.

Ihr



Hans-Arved Willberg



Verantwortlich für den Inhalt:  
Hans-Arved Willberg  
Theologe MA (CIU) M.Th. (UNISA)  
und Pastoraltherapeut  
Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)  
Andersenstr. 15, D-76199 Karlsruhe  
Fon 0721-8643221, Fax -8643225  
info@isa-institut.de; www.isa-institut.de

liegt der Zweck von Aggression in der Trauerarbeit. Wenn ihm bewusst wird, dass dieses Bemühen zwecklos ist, schauen wir uns nach Hilfe um, die außerhalb von uns liegt. Das ist der Zweck der „Verhandlungsphase“. Wenn wir auch damit ans Ende kommen, versuchen wir, uns irgendwie einen Reim aus dem Geschehen zu machen. Wenn es ein negativer Reim ist, sind wir in der Depression gelandet. Soll die Trauer ihr Ziel erreichen, muss sie überwunden werden. In der Depression sitzt noch der Stachel des Aufbegehrens. Annehmen ist erst möglich, wenn wirkliches Loslassen stattgefunden hat. Dann kommt der Trauernde wieder zu sich (selbst). Eine Witwe sagte nach einem Jahr der Trauerarbeit: „Ich glaube, ich fange jetzt an, aufzuwachen. Ich beginne zu leben, statt nur zu existieren. Ich weiß, ich sollte jetzt planen, etwas zu tun.“

Trauer kann krank machen. Das Immunsystem des Trauernden ist geschwächt. Viele Trauernde entwickeln depressive Störungen. Unter anderem werden auch Angststörungen und psychosomatische Krankheiten durch Trauer begünstigt. Man schätzt, dass Trauernde 25 bis 30 Prozent mehr psychische Erkrankungen erleben als die Normalbevölkerung. Außerdem sind Sterblichkeit (z.B. durch Unfälle) und Selbstmordgefährdung stark erhöht.

## Zwölf Empfehlungen zur Trauerbewältigung

Trauerbewältigung ist Trauerarbeit und darum zum großen Teil das Resultat aktiver Bemühungen des Betroffenen. Die folgenden zwölf Empfehlungen zeigen, worauf es dabei besonders ankommt.

### 1. Schauen Sie den Tatsachen ins Gesicht

Erst wenn Sie den Verlust ganz realistisch sehen, können Sie ihn auch annehmen. Führen Sie ihn sich darum immer wieder und so konkret wie möglich vor Augen. 30 Prozent mehr psychische Erkrankungen erleben als die Normalbevölkerung. Außerdem sind Sterblichkeit (z.B. durch Unfälle) und Selbstmordgefährdung stark erhöht.



Die acht spiralförmig aufeinander folgenden Phasen der Bewältigung schwerer Lebenskrisen nach Erika Schuchardt (nach E. Schuchardt, a.a.O., 45).

Erinnern Sie sich an die verstorbene Person und wie es war, als sie von Ihnen ging. Sie können das Geschehen nur dann verarbeiten, wenn Sie es ver-inner-lichen. Scheuen Sie sich auch nicht vor sehr unangenehmen Details. Gehen Sie ganz bewusst in die Situation zurück, um immer besser zu realisieren, was wirklich passiert ist.

### 2. Geben Sie der Trauer Ausdruck

Der „Königsweg“ der Bewältigung besteht darin, viel über das Verlustereignis zu sprechen und seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Der Schmerz lässt nicht dadurch nach, dass Sie ihn unterdrücken, sondern dadurch, dass Sie ihn zulassen und zur Sprache bringen. Indem Sie immer wieder Menschen, die zuhören können und wollen, von dem Ereignis erzählen und den Emotionen Raum

geben, die dabei hoch kommen, kann Ihr aufgeschrecktes emotionales Gedächtnis allmählich Frieden finden. Andernfalls würde es das Verlustproblem ohne Ihre Einflussmöglichkeit oft wieder von selbst so lebendig werden lassen, als wäre es gerade erst geschehen, zum Beispiel im Traum und bei Orten und Situationen, die mit dem Verlust in enger Verbindung stehen. Je besser es Ihnen gelingt, das Ereignis wieder bewusst zu durchleben, weil Sie es sich genau vergegenwärtigen, desto mehr beruhigt sich ihr unbewusstes emotionales Gedächtnis.

Erweitern Sie Ihr Ausdrucksrepertoire und gehen Sie auch mit anderen Methoden in das Verlustereignis zurück: Schreiben Sie, führen Sie ein Tagebuch, malen Sie oder geben Sie der Trauer durch Sie Musik und Tanz eine Gestalt.

Akzeptieren Sie Ihr Aufgewühltsein und besonders auch Ihr *Aufbegehren*. Das Gefühl der Aggression ist wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses. Aggressionen bekommen wir, wenn wir erfahren, dass etwas unseren Lebenszielen massiv zuwider läuft und wenn genug Lebenswille in uns ist, dass wir uns das nicht so einfach bieten lassen. Es ist angemessen, mit Aggression schon allein gegen die Tatsache des Todes zu reagieren. Die Bibel sagt uns, dass der Tod unser *Feind* ist (1 Kor 15,26). Es hilft nichts, ihn zu beschönigen. Er ist absolut lebensfeindlich und unbarmherzig. Ihr Aufbegehren dagegen passt zur Realität. Erlauben Sie sich darum den Ausdruck aggressiver Gefühle, statt sie zu unterdrücken. Wenn Sie die Wut akzeptieren, wird sie sich zu ihrer Zeit auch setzen und der heilsamen Traurigkeit Platz machen.

### 3. Suchen Sie Gott

Schwere Verluste führen uns an die Grenze der Existenz. Wir sind unweigerlich mit der Frage konfrontiert, was auf der anderen Seite ist. Wir erleben den Tod als Übermacht. Ist es *Gott*, der Sie so bedrängt? Was hat er mit Ihnen vor? Gefällt es ihm, wenn Sie leiden? Diese Frage schreit nach Antwort in Ihnen. Meist äußert sie sich im verzweifelten „Warum?!“ Lassen Sie diese Frage zu und wenden Sie sich damit an die richtige Adresse, nämlich an Gott selbst. Kanalisieren Sie ihre Aggression auf Gott. Wenn es eine tröstliche Antwort gibt, dann nur bei ihm. Klagen Sie. „Die Klage ist etwas anderes als Jammern“, schreibt Anselm Grün. „In der Klage halten wir an unserer Würde fest. Im Jammern dagegen versinken wir im Selbstmitleid und verlieren so unsere Selbstachtung.“ Sie werden sehen: Der Trauerprozess kommt weiter dadurch. Der Glaube, wenn er auch zeitweise voller Zweifel und Anklage ist, wird Ihnen zur entscheidenden Hilfe werden, das Schicksal letztlich anzunehmen.

Auch die Frage, wo Ihr Angehöriger jetzt ist, kann beunruhigend

sein und verlangt nach einer Antwort des Glaubens. Diese ist wieder von Ihrem Gottesbild abhängig. Ist *Gott* Ihr Feind oder ist der *Tod* Ihr Feind? Die tröstlichsten Antworten dazu finden Sie in der Bibel. Sie bezeugt, dass Gott das Leben und die Menschheit *liebt* und alles hasst, was das Leben zerstört. Gott leidet selbst mit jedem Trauernden. Der Tod hat nicht das letzte Wort, weil Gottes Liebe stärker als der Tod ist. Zuletzt behält das Leben den Sieg.

### 4. Lassen Sie der Trauer ihre Zeit

Das aus dem Gefühl der Traurigkeit resultierende *Verhalten* ist Entsagung und Rückzug. Verletzte Tiere legen sich in ein Versteck, um ihre Wunden zu lecken. Sinnvolle Trauer ist vorübergehender Rückzug, damit die Wunden des Verlusts heilen können.

Trauer ist ein Heilungsprozess, und Heilungsprozesse sind Wachstumsprozesse. Sie können nicht künstlich beschleunigt werden, aber ihr natürlicher Fortschritt kann durch vernünftige Maßnahmen gefördert werden. Beanspruchen Sie viel Raum und Zeit zum Trauern. Akzeptieren Sie, dass die Trauer mehr Zeit und andere Zeiten brauchen will, als Sie und andere ihr zugestehen wollen. Gerade so wird die Heilung am schnellsten voranschreiten und gerade so wird auch die Freude am Leben wieder mehr Raum in Ihnen bekommen.

Erlauben Sie sich den Rückzug, wenn Sie ihn brauchen. Suchen Sie die Stille auf. Gehen Sie in die Natur. Erlauben Sie sich auch, manches unverändert zu lassen, bis Sie selbst spüren, dass die Zeit für Neues gekommen ist.

### 5. Ertrinken Sie nicht in den Gefühlen

Verhindern Sie nach Möglichkeit, dass die Traurigkeit *übermächtig* wird. Ein bewährtes Mittel dagegen ist die Ablenkung im Sinne der bewussten Konzentration auf eine sinnvolle Tätigkeit. Ablenkung soll *Hinlenkung* der Aufmerksamkeit auf die vorhandenen Lebensmöglichkeiten sein.

Was würden Sie tun, wenn Sie große *körperliche* Schmerzen hätten? Wahrscheinlich würden Sie sich einem Schmerzmittel nicht verweigern. Wenn die Trauergefühle über einen längeren Zeitraum übermäßig stark werden und dadurch sehr viel Kraft rauben, können auch vom Arzt verschriebene beruhigende Medikamente und Antidepressiva eine Hilfe sein. Es gilt nur darauf zu achten, dass sie den Trauerprozess allzu nicht zu sehr dämpfen. Er muss ja sein, um den Verlust zu verarbeiten!

### 6. Geben Sie der Trauer Struktur

Sie können es nicht brauchen, ständig dem Drang zu klagen und zu grübeln nachzugeben. Das würde Ihnen zu oft die Konzentration auf das rauben, was im Alltag für Sie wichtig ist. Ein Kompromiss, der beiden gerecht wird, kann in fest eingegrenzten Grübel- und Klagezeiten bestehen. Achten Sie darauf, sich nicht einfach von den Gefühlen wegschwemmen zu lassen, sondern Ihre Tage bewusst und sinnvoll zu strukturieren und sich auch, trotz Mühen, daran zu halten.

Hilfreich kann ein eigener *Raum* dazu sein, eine stille Ecke in Ihrer Wohnung zum Beispiel, in der Sie Gegenstände und Fotos Ihres verstorbenen Angehörigen aufbewahren.

Zu allen Zeiten hat die Trauer ihre ritualisierten Ausdrucksformen gefunden. Rituale können dem Trauerprozess dienen, weil sie strukturieren und dadurch dem Kontrollbedürfnis zuhelfen können. Sie sind aber nur hilfreich, wenn sie die Bewältigung des Verlusts tatsächlich unterstützen. Rituale können sonst auch ein Bewältigungsersatz sein.

Die ordnende Hilfe des Rituals beginnt beim Abschied von der verstorbenen Person. Dies unmittelbar am Totenbett tun zu können, lässt die Realität der Endgültigkeit besser begreifen. Die Trauerkleidung kann für andere Menschen ein Signal sein, sich vorsichtig, mitfühlend und unterstützend zu verhalten. Gedächtniseremonien an Tagen, die mit viel Erinnerung

an den Verlust verbunden sind, können helfen, nicht hilflos von starken wieder aufflammenden Gefühlen übermächtig zu werden und stattdessen heilsame und dankbare Erinnerung zu pflegen.

### 7. *Lassen Sie zurück, was Sie nicht ändern können*

Teil der Traueraufgabe ist es, eine neue seelische Beziehung zu der verstorbenen Person herzustellen. Dies beinhaltet auch die Aussöhnung mit ihr. Das wird möglich, wenn Sie sich erlauben, auch negative Gedanken über die verstorbene Person zu haben, die ja kein Engel war und deswegen auch an Ihnen schuldig wurde. Nichts kann so sehr zum Frieden mit der unveränderlichen Vergangenheit beitragen wie die Vergebung. Aber Sie können nur das vergeben, was Sie zuvor auch ganz ernsthaft als Schuld beim andern erkannt haben. Auch hier gilt darum: Verschließen Sie nicht die Augen davor, auch nicht vor ganz Unangenehmen.

„Nicht der Vergangenheit nachtrauern und sich nicht zuviel durch Zukunftssorgen beschweren, sondern den gegenwärtigen Augenblick leben, das Hier und Jetzt - das erscheint mir wesentlich“, folgert Annemarie Tausch aus Gesprächen mit vielen Krebspatienten und ihren Angehörigen. Wer an der Vergangenheit klebt, projiziert sie in die Zukunft. Die verklärte Vergangenheit wird als Anspruch auf die Zukunft bezogen: „Wenn es nicht so schön wie früher wird, lohnt sich das Leben nicht mehr.“ Ebenso auch die leidvolle Vergangenheit: „Wenn es mir früher so schlecht ging, wird es auch in Zukunft nicht besser werden.“ Beides können Sie nur vermeiden, wenn Sie die Vergangenheit entschlossen zurücklassen und sich konsequent auf sinnvolle und erreichbare Ziele in näherer Zukunft konzentrieren. Machen Sie sich das Motto „Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens!“ zu eigen.

### 8. *Gönnen Sie sich Gutes*

Sie belasten sich unnötig noch zusätzlich, wenn Sie sich durch

Selbstanklagen davon abhalten, verantwortlich für sich selbst zu sorgen. Gönnen Sie sich genügend Ruhe und gehen Sie freundlich mit Ihren körperlichen und seelischen Bedürfnissen um. Trauer ist eine außerordentliche Stresserfahrung. Gehen Sie deshalb haushalterisch mit Ihren Kräften um und sorgen Sie für viel Entspannung.

### 9. *Richten Sie sich neu im Leben ein*

Je enger Ihre Beziehung zu dem verstorbenen Menschen war, desto wichtiger ist für Sie die Aufgabe, sich selbst neu zu finden. Vieles bedarf einer neuen Organisation. Durch den Verlust dieses Menschen hat sich auch Ihr soziales Umfeld entscheidend verändert und es will neu definiert und geordnet sein.

Besonders dann, wenn die verstorbene Person Ihnen viel abgenommen hat, ist das Selbständigwerden jetzt eine zentrale Herausforderung und Aufgabe für Sie. Nutzen Sie dazu die Hilfe Ihres sozialen Umfelds. Gehen Sie offensiv auf andere zu, um ihre Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Bemühen Sie sich aktiv um die Erweiterung Ihres Horizonts.

### 10. *Suchen Sie andere Menschen auf*

Bleiben Sie mit Ihrer Trauer nicht allein, vor allem dann, wenn sie zur Verzweiflung wird. Welche Vertrauenspersonen können Sie in solchen Fällen anrufen? Auch die Telefonseelsorge ist dann eine gute Möglichkeit.

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und lehnen Sie vernünftige Hilfsangebote anderer Menschen nicht ab. Suchen Sie auch das Gespräch mit Personen, denen es ähnlich geht wie Ihnen.

Eine wichtige Unterstützung können Selbsthilfegruppen sein.

### 11. *Schauen Sie, wo Sie gebraucht werden*

Bei vielen Menschen bildet sich in der Trauer eine veränderte Einstellung zum Leben aus. Man wird

sich der Endlichkeit des eigenen Lebens mehr bewusst. Das Leben wird kostbarer. Der Wert zwischenmenschlicher Beziehungen wird höher eingeschätzt als zuvor. Nutzen Sie dieses Potenzial, in dem Sie sich für andere einsetzen. Nach Schuchardt sind „Aktivität“ und „Solidarität“ die Zielphasen des gesamten Trauerprozesses. Das Engagement für andere ist einer Untersuchung zufolge „eines der wirksamsten Mittel, die eigene Stimmung zu verändern“. Überfordern Sie sich nicht mit sozialem Engagement, aber nehmen Sie wahr, was Sie leisten können und verwirklichen Sie es.

### 12. *Trauern Sie nicht mehr als angemessen*

Diese letzte Empfehlung gilt vor allem Trauernden, bei denen das Gewicht des Verlusts nicht offensichtlich dem Gewicht ihres Leids entspricht. Trauern ist schwere Arbeit. Wer eine solche zu verrichten hat, sollte auch sicher sein können, dass es sich lohnt. Man kann nur sinnvoll verarbeiten, was wirklich stattgefunden hat. Sehr oft trauern Menschen, obwohl sie es nicht müssten, jedenfalls nicht in dem Maß, das sie erleben.

Jeder, der trauert, hat den Eindruck, einfach von diesen Gefühlen übermannt zu sein. Aber muss es dabei *bleiben*? Ein entscheidender Schritt zur Bewältigung ist es, sich über die *Angemessenheit* des Trauerns klar zu werden. Allzu vieles bietet sich als Gegenstand des Trauerns an. Lohnt sich die Mühe? Wenn der Verlust zum Beispiel nur eingebildet ist, sollte man so schnell wie möglich den Trauerprozess beenden. Es verbraucht nur unnötige Kraft.

*Hans-Arved Willberg*

### Literaturhinweis:

Schuchardt, Erika, *Warum gerade ich ...? Leben lernen in Krisen - Leiden und Glaube. Fazit aus Lebensgeschichten eines Jahrhunderts*, mit Bibliographie der über 2000 Lebensgeschichten von 1900 bis zur Gegenwart, alphabetisch, gegliedert, annotiert, [...], 11., überarb. u. erw. Aufl. (Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen, 2002).