

Patienten Zeitung

2/05

La Tribune des Patients



Trauer gehört zu unserem Leben

Komplementärmedizin: Pro und Contra

Le deuil fait partie de notre vie

Trauer ist ein schmerzlicher Prozess, der uns hilft, den Verlust eines geliebten Menschen zu bewältigen. Kann Trauer aber noch mehr sein?

«**T**rauer und Schmerz sind wesentliche Teile unseres Lebens. Um den Verlust zu überleben, müssen wir genau das gehen lassen, was unser Leben aufrechterhalten hat.»¹ So schreibt Rodney Smith, ehemals buddhistischer Mönch und heute Leiter eines Hospizes in Seattle, der in seiner Arbeit täglich mit Menschen zu tun hat, die über den Tod eines geliebten Menschen trauern.

Trauer ist eine lebenswichtige und gesunde Reaktion auf die dramatische Erfahrung, einen geliebten Menschen verloren zu haben. Ohne Trauer lässt sich diese einschneidende Erfahrung, die oftmals unser ganzes Leben aus dem Ruder laufen lässt, kaum bewältigen. Trauer ist ein Gefühl, das uns hilft, diesen Verlust zu verarbeiten; Trauern ist ein seelischer Gesundungsprozess.

Für die Betroffenen hat Trauer aber vorerst meist ein anderes Gesicht: Sie fragen sich nach dem «Warum» und fühlen sich ihrem Schmerz hilflos ausgeliefert, so als würde ihnen jemand den Boden unter den Füßen wegziehen. Sie empfinden Angst, Hilflosigkeit, Leere, Selbstmitleid und das Gefühl, nie mehr zu einer positiven und lebensbejahenden Lebenseinstellung zurückzufinden. Auch körperliche Empfindungen wie Appetitmangel, Schlafstörungen, Teilnahmslosigkeit oder Müdigkeit sind den meisten Trauernden vertraut. Hier kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass diese Reaktionen notwendig und heilend sind. Trauern ist keine

Krankheit, sondern die natürliche Reaktion auf einen Verlust. Trauern berührt immer die ganze Person in all ihren Lebensbereichen. Wenn wir aber akzeptieren, dass das Leben in diesem Punkt keinen Kompromiss zulässt, können wir sehr viel aus diesem Prozess lernen.

Trauern braucht Zeit

Die Schweizer Psychologin Verena Kast hat ein Modell entwickelt, das vier Trauerphasen beschreibt:²

1. Trauerphase

Nicht-Wahrhaben-Wollen

Selbst wenn der Tod des geliebten Menschen nicht unerwartet kommt, löst er beim Hinterbliebenen einen Schock aus. Menschen sind in dieser Phase verzweifelt, können das Geschehene nicht begreifen, leugnen es ab, sind verstört oder reagieren apathisch. In dieser Phase ist es besonders wichtig, mit Menschen zusammen zu sein, die einfach nur da sind, Besorgungen übernehmen und den Trauernden nicht allein lassen.

Der Trauernde soll sich nicht mit dem Anspruch überfordert fühlen, er müsse besonders jetzt – wo vieles auf ihn zukommt – funktionieren. Oder wie Alfred Längle³ sagt: «Mehr als das situativ Mögliche fragt das Leben nicht, was mehr ist kommt nicht vom Leben, sondern von Ansprüchen.»

2. Trauerphase

Aufbrechende Emotionen

Während in der ersten Phase die Empfindungslosigkeit im Vordergrund stand, brechen in

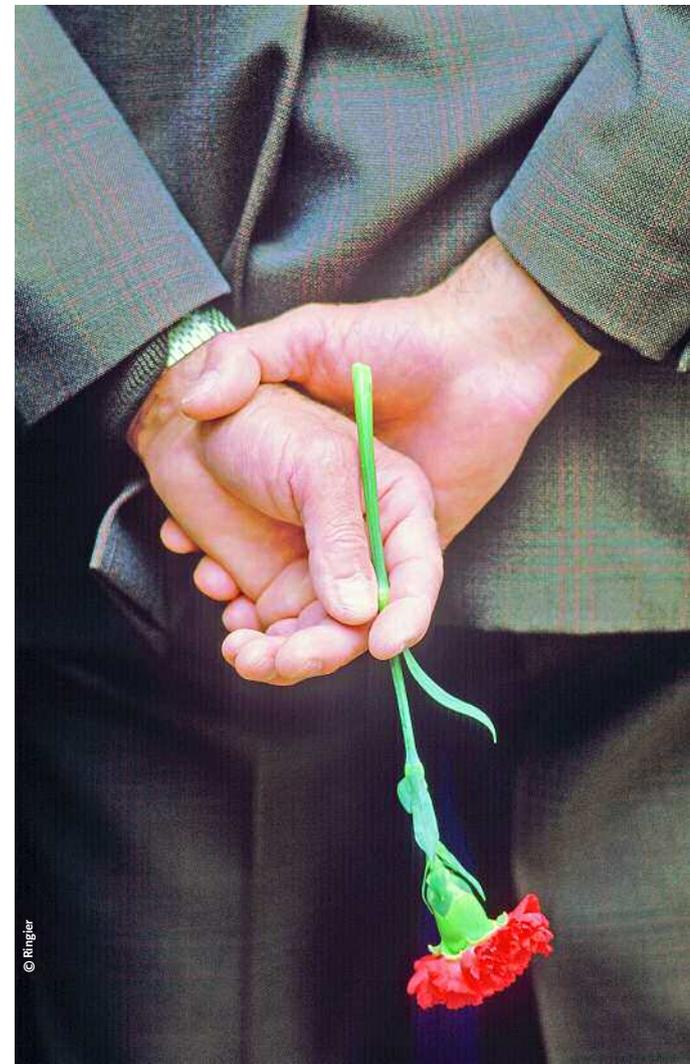
der zweiten Phase Gefühle wie Zorn, Wut, Enttäuschung, Schmerz oder Angst auf. Meist sind sie begleitet von Fragen wie «Warum gerade ich?», «Wie konntest du mich alleine lassen?» oder «Hätte ich es verhindern können?». Aggressive Gefühle können sich auch gegen den Verstorbenen richten, von dem man sich im Stich gelassen fühlt. Viele Menschen entwickeln in dieser Phase quälende Schuldgefühle und können nicht verstehen, wie sie traurig über den Verlust und gleichermassen wütend auf den geliebten Menschen sein können. Werden diese Gefühle unterdrückt, kann das zu Depressionen führen, die den Heilungsprozess behindern.

¹ Rodney Smith, 2000

² Verena Kast, 1982

³ Alfred Längle, 2002

Trauernde fühlen sich ihrem Schmerz zunächst oft hilflos ausgeliefert.



In dieser Phase ist es besonders wichtig, sich diese Gefühle zu erlauben und sie wertfrei zur Kenntnis zu nehmen – im Wissen, dass sie Teil eines heilenden Trauerprozesses sind. Die Liebe zur verlorenen Person wird dadurch nicht geschmälert, im Gegenteil: «Im Schmerz liegt das Wachstum für tiefes Verständnis, Weisheit und innige Liebe zum verlorenen Menschen» (nach R. Smith).

3. Trauerphase Suchen und Sich-Trennen

Auf Verluste reagieren Menschen mit Suchen, was den ersten Schritt zur Neuorientierung darstellt. Trauernde suchen den Kontakt zum Verstorbenen, sei es durch Rituale, Tagträume oder praktische Handlungen wie das Mitdecken des Tisches oder das Aufsuchen von Orten, die man früher zusammen besuchte. Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse oder Zwiegespräche am Grab geben dem Trauernden ein Begegnungsgefühl, das schmerzlich und tröstlich zugleich ist.

Im Verlauf dieses Suchens und des Sich-wieder-Trennens kommt der Moment, wo sich der Trauernde dem viel gehörten Satz «Das Leben geht weiter» annähern kann. Innerlich entwickelt er ein «Trotzdem» und sagt Ja zu einem Leben ohne den Verstorbenen. Die Erfahrung, den geliebten Menschen schmerzlich verloren zu haben, möchte man nicht dage-

gen tauschen, ihn gar nicht gehabt zu haben.⁴

4. Trauerphase Neuer Selbst- und Wertbezug

In dieser Phase erfolgt die Akzeptanz des Todes. Der Hinterbliebene beginnt, sein Leben neu einzurichten. Ein Neuanfang wird nun möglich.

Der Verstorbene lebt weiter in der Erinnerung und Trauern hat jetzt den Charakter eines liebevollen Sich-Erinnerns. Die Lücke, die der Verstorbene hinterlassen hat, kann jetzt gleichsam zu einem Entwicklungsraum für einen neuen Lebensabschnitt werden. Es können neue Beziehungen entstehen, ein neues Selbstverständnis und die Erkenntnis, dass man gerade durch den Verlust in neue Möglichkeiten hineingewachsen ist. In diesem Sinne ist der Verlust eines geliebten Menschen Schicksal und Entwicklungschance gleichermaßen – eine Aussage, die in früheren Trauerphasen oft als zynisch erlebt wurde. Leben heisst Antwort geben auf die Fragen der jeweiligen Stunde. Es ist das Leben selbst, das dem Menschen Fragen stellt.⁵

Wie lange trauert man?

Wie lange Menschen in der jeweiligen Phase verweilen und trauern, hängt von der Persönlichkeit des Trauernden ab, den Umständen, wie man die geliebte Person verloren hat und von der Beziehung, die man zum Verstorbenen hatte. Die Zeit des sprichwörtlichen «Trauerjahrs» entspricht oft nicht der Realität. Studien⁶ zeigen, dass die meisten Menschen viel mehr Zeit benötigen,

um über den Verlust des geliebten Menschen hinwegzukommen. Es gibt aber auch immer wieder Trauergeschichten, die zeigen, dass der Trauerprozess kürzer sein kann. Dann, wenn der Partner lange krank war und der Tod als Erlösung erlebt wird. Oder wenn der Hinterbliebene in der Beziehung und aus Liebe zu seinem Partner seine eigenen Bedürfnisse und Lebenspläne zurückgestellt hat.

Zum Schluss ein Erlebnis von Viktor Frankl, Wiener Psychiater und Begründer der Logotherapie:⁷

Ein älterer Mann kommt zu Frankl in die Praxis. Er hat vor einem Jahr seine über alles geliebte Frau verloren und kommt über diesen Verlust nicht hinweg. Er selbst ist Arzt und könnte sich Medikamente gegen seine depressiven Stimmungen verschreiben, möchte aber gerne den Rat eines erfahrenen Kollegen einholen. Frankl fragt ihn, was denn geschehen wäre, wenn er früher als seine Frau gestorben wäre. «Es hätte ihr aus Verzweiflung das Herz gebrochen», antwortete der Mann. Sehen Sie» – sagte Frankl – «und das haben Sie Ihrer Frau erspart, freilich um den Preis, dass Sie jetzt um sie trauern.» In diesem Augenblick erkennt der Mann einen Sinn in seiner Trauer, den Sinn eines Opfers, das er für seine geliebte Frau brachte. Er steht auf und verlässt wortlos das Zimmer. DOROTHEE BÜRGI

Angaben zur Autorin:

Dorothee Bürgi, dipl. Pflegefachfrau Anästhesie und Psychologin FH, bei Dialog Ethik tätig im Bereich ethischer Fragen am Lebensende, insbesondere Patientenverfügungen. Sie lebt und arbeitet als Coach in Zürich.

Dialog Ethik:

Interdisziplinäres Institut für Ethik im Gesundheitswesen
Sonneggstrasse 88, 8006 Zürich,
dbuergi@dialog-ethik.ch,
www.dialog-ethik.ch

Literaturhinweise

Kast, Verena: Trauern. Kreuz Verlag, Stuttgart 1982

Smith, Rodney: Die innere Kunst des Lebens und des Sterbens, Arbor Verlag 2000

Kübler-Ross, Elisabeth: Geborgen im Leben – Wege zu einem erfüllten Dasein, Kreuz Verlag 2001

Längle, Alfred: Sinnvoll leben, Herder 2002

Canacakis, Jorgos: Ich begleite Dich durch Deine Trauer, Kreuz Verlag 2003

⁴ Elisabeth Kübler-Ross, 2001

⁵ Alfred Längle, 2002

⁶ Maddison & Walker 1967, Parkes 1971

⁷ Mündlich übernommen aus einem Vortrag von Alfred Längle, Bezaug/AT, 2004