

Verena Kast Trauern

„Trennungen, Verluste, Veränderungen gehören zu unserem Leben – und es wäre schrecklich, würden sie nicht zu unserem Leben gehören; denn dann würde sich nie etwas verändern.“ Damit einher geht aber die Trauer, und sie gehört sogar zu den intensivsten emotionalen Erfahrungen. Nach einigen grundsätzlichen Überlegungen werden im folgenden die Stufen der Trauer sowohl bei Personen, die durch den Tod einen nahen Menschen verlieren, als auch bei den Sterbenden selbst beschrieben. red

Zu trauern bedeutet wesentlich mehr, als einfach traurig zu sein. In der Trauer werden verschiedene Gefühle miteinander erlebt; dieses Erleben führt zu einer der intensivsten emotionalen Erfahrungen.

Die Gefühle der Trauer sind einmal Ausdruck dafür, daß wir etwas verloren haben, was für uns und unser Leben einen großen Wert dargestellt hat. Gelingt es uns, uns diesen vielfältigen Gefühlen zu überlassen, die die Trauer letztlich ausmachen, dann bewirkt das, daß wir in einen psychischen Prozeß eintreten, der es uns ermöglicht, den Verlust zu verarbeiten und uns letztlich wieder voll auf das Leben einzulassen, auch wenn Verluste immer wieder zu erwarten sind. Psychologisch gesehen, lösen wir uns in einem Trauerprozeß von einem Menschen, den wir verloren haben, so ab, daß wir ihn oder sie freigeben können und dabei die Erinnerung an die gemeinsame Zeit und an das, was gewachsen ist durch die Beziehung, in uns neu beleben und auch ein erstes Mal als Gesamterfahrung der Beziehung erleben können. Dabei finden wir uns selbst wieder neu als Menschen, die vom Leben dieses verstorbenen Menschen abgelöst sind.

Die Notwendigkeit zu trauern

Daß wir trauern müssen, ist eine Folge davon, daß zum menschlichen Leben die Zeit und damit auch der Tod gehören. Trennungen, Verluste, Veränderungen gehören zu unserem Leben – und es wäre schrecklich, würden sie nicht zu unserem Leben gehören, denn dann würde sich nie etwas verändern; wir dürften keine Lebenssituationen je verlassen, wir wären unsterblich, müßten ewig leben, ohne Veränderungen. Denn der Tod ragt in der Gestalt der Veränderungen in unser Leben schon immer herein. Müßten wir nicht immer wieder auch Abschied nehmen, verlöre das, was ist, an Wert. Gerade weil das Leben angesichts des Todes für uns Menschen so wertvoll ist, schmerzt es uns, wenn wir einen Menschen, der uns ein Mehr an Lebendigkeit, an Lebensintensität gegeben hat, verlieren.

Die Notwendigkeit zu trauern müssen wir aus der Bindung heraus verstehen. Weil wir Menschen uns aufeinander

der einlassen, uns aneinander binden, einander teilnehmen lassen an unseren Leben, uns lieben, bedeutet jeder Verlust auch eine große Beeinträchtigung unseres Selbst- und Weltverständnisses. Ein Mensch, der oder die fraglos zu unserem Leben und zu unserer Lebensatmosphäre gehört hat, ist nicht mehr da. Wir fühlen uns beraubt, entblößt, in unserem gewohnten Selbstverständnis zutiefst verunsichert, was vorübergehend eine tiefgreifende Lebensangst mit sich bringen kann. Diese Identitätskrise ist der Beginn der Trauerarbeit. Weil wir mit einem anderen Menschen verwachsen waren, und weil wir mit ihm auch gewachsen sind, dieses Wachsen jetzt aber abrupt abgebrochen ist, fühlen wir uns nur noch halb, entzweigerissen, „verletzt“. Hätten wir nie einem anderen Menschen Raum gegeben in unserem Leben, sein oder ihr Tod ginge uns nicht so nah. Aber was wäre das für ein Leben, in dem man sich nie auf einen anderen Menschen oder auch auf eine Sache, an der man mit Herzblut hängt, eingelassen hätte?

Was immer auch mit einem Menschen sein wird, der gestorben ist, was immer wir uns auch an möglichem Leben nach dem Tode vorstellen, wir als Zurückgebliebene müssen trauern, um den Verlust zu verarbeiten. Wir betrauern nicht so sehr das Schicksal des Verstorbenen, wir trauern, weil wir einen Menschen verloren haben, der oder die für uns sehr wichtig war, und weil sich durch diesen Verlust unser Leben so sehr verändert hat, daß wir verwirrt sind und uns neu auf uns besinnen müssen. Die Trauer soll uns wieder in Einklang mit uns selbst bringen, uns helfen, uns wieder auf das Leben einzulassen.

Der Trauerprozeß

Der Trauerprozeß¹ verläuft nach einer gewissen Typik. Dabei ist natürlich daran zu denken, daß jede Frau, jeder Mann seinem Wesen gemäß trauert. Wer schon immer Mühe hatte, sich zu trennen, der oder die wird auch bei einem großen Verlust mehr Mühe haben, loszulassen. Wer die Trennungsphasen fast überspringt – auch aus Angst vor Trennungen – wird auch bei einem Verlust in Gefahr sein, den Trauerprozeß zu überspringen. Dann hängt der jeweilige Trauerprozeß auch davon ab, wen wir verloren haben. Es ist ein Unterschied, ob wir hochbetagte Eltern verlieren, von denen wir uns immer wieder im Laufe des Lebens abgelöst haben,² oder ob wir eine Lebenspartnerin oder einen Lebenspartner verloren haben, mit dem oder mit der wir alt werden wollten.

¹ Verena Kast, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart 1982 (1994).

² Dies., Vater-Töchter Mutter-Söhne: Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen, Stuttgart 1994.

Ich schildere zunächst den Trauerprozeß der Hinterbliebenen, von diesem aus werde ich dann den Trauerprozeß der Sterbenden beleuchten.

Die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

Die erste Phase der Trauer nenne ich die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens.

Erhalten wir die Nachricht vom Tod eines mit uns nahe verbundenen Menschen, dann denken wir zunächst, daß das doch gar nicht wahr sein kann. Aber sogar dann, wenn wir noch am Totenbett gesessen sind, fragen wir uns hinterher: Stimmt das wirklich, ist es wirklich kein Traum? Wir Menschen reagieren auf Krisen mit einer großen Abwehr – es kann nicht wahr sein, weil es nicht wahr sein darf. Der Anblick des Leichnams erinnert uns daran, daß der Tod wirklich eingetreten ist. Dann beginnen wir zu klagen. Wir treten damit in die zweite Phase des Trauerns ein, in die Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen.

Die Phase der aufbrechenden Emotionen

Nach außen wirken Menschen in dieser Phase als von Gefühlsstürmen übermannt; sie weinen, sind zornig, zeigen Angstausbrüche, beteuern die Liebe zum Verstorbenen, wollen diese oder diesen sofort zurückhaben, klagen das Leben an, Gott, die Mitmenschen. Sie leiden unter Schuldgefühlen, jetzt wird ihnen plötzlich bewußt, was sie alles in der Beziehung zum Verstorbenen versäumt haben, was sie noch alles an Zuwendung hätten geben wollen und geben müssen. Unter dem Verdikt des „zu spät“ fällt die ganze Schuld auf die Trauernden zurück. Die Schuldgefühle können in diesem aufgelösten Zustand schlecht ertragen werden, also sucht man Sündenböcke, wälzt die Gefühle der Schuld auf andere Menschen ab. Chaotisch nenne ich diese Emotionen deshalb, weil die verschiedenen Emotionen, die sich auch widersprechen, durcheinander erlebt werden. So kann etwa Wut auf den Verstorbenen, Wut darauf, daß er einfach weggegangen ist, und ein intensives Gefühl der Liebe für ihn oder für sie fast gleichzeitig miteinander erlebt werden. Diese Phase ist schwer zu ertragen; wir bilden uns ja normalerweise etwas darauf ein, daß wir unsere Gefühle kontrollieren können. In dieser Situation ist uns das aber kaum mehr möglich, sollen wir es auch gar nicht um jeden Preis versuchen. Denn der Fortgang der Trauerarbeit hängt wesentlich davon ab, ob es uns gelungen ist, die verschiedenen emotionalen Färbungen der Trauer auch zuzulassen und auszudrücken. Dabei ist es auch wichtig, daß die Gefühle, die wirklich erlebt sind, ausgedrückt werden, daß wir emotional echt sind, also nicht nur die Gefühle zeigen, von denen wir denken, daß sie von der Umgebung akzeptiert werden, aber auch nicht

Gefühle der Trauer ausdrücken, die wir gar nicht mehr spüren. So kann zum Beispiel auch durchaus Freude erlebt werden während eines Trauerprozesses. Diese nicht auszudrücken wäre unecht, würde uns von uns selbst entfernen. Oder zu weinen, wenn man eigentlich wüten möchte, ist ebenfalls nicht echt. Viele Menschen tun sich leicht mit dem Klagen, mit dem Weinen, sie sind aber der Ansicht, sie dürften ihre Gefühle der Wut nicht äußern. Natürlich kann der Verstorbene nichts dafür, daß er gestorben ist, aber wir Menschen reagieren auf eine Verletzung unseres Selbstwertgefühls mit Ärger und Wut und suchen irgendeinen Adressaten, um sie anzubringen. Die feindseligen Gefühle zu äußern ist wesentlich, weil sie uns innerlich – vielleicht sogar äußerlich – in Bewegung bringen und uns weniger in der Melancholie versacken lassen. In dieser Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen sind wir auch körperlich labil: Die meisten Menschen sind appetitlos, haben Schlafschwierigkeiten, sind anfälliger für Infekte als sonst. Dazu kommt, daß Bedürfnisse nach Trost durch die körperliche Anwesenheit eines anderen Menschen, Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und nach Sexualität, die gerade in diesem Zustand der Trauer deutlich erlebbar sind, unter Umständen nicht mehr befriedigt werden können. Wir trauern nicht nur seelisch, wir trauern als leibseelische Ganzheit.

Die Phase des Suchens, Findens und Sichttrenns
Das Zulassen und das Ausdrücken der verschiedenen Emotionen führt in die dritte Phase der Trauer, der Trauerarbeit im engeren Sinne.

Diese Phase wird meistens dadurch eingeleitet, daß die Trauernden sagen, sie könnten an nichts anderes denken als an den Verstorbenen oder an die Verstorbene. Sie halten das für falsch, ist es aber nicht. Jetzt geht es darum, das Leben, das man miteinander gelebt hat, in der Erinnerung sozusagen auferstehen zu lassen. Das tut man, indem man Geschichten aus dem gemeinsamen Leben erzählt, indem man – nicht zuletzt auch mit Hilfe der Träume – herausfindet, welche eigenen Probleme man dem Partner oder der Partnerin angelastet hat, aber auch, welche Lebensmöglichkeiten durch das Leben mit diesem Partner oder dieser Partnerin in unserem Leben zum Tragen gekommen sind. Was ein Mensch in uns geweckt hat, das gehört zu uns und das müssen wir nicht verloren geben, auch wenn der Mensch, der diese Seiten – gute und böse – aus uns herausgeliebt hat, gestorben ist. In diesen Lebensmöglichkeiten, die durch das Zusammenleben mit dem Partner oder der Partnerin zu den unseren geworden sind, lebt ein verstorbener Mensch durch uns und mit uns weiter. Werden in einer ersten Zeit eher die

nur guten Eigenschaften erinnert und diese guten Erinnerungen sehr gepflegt, so werden dann nach und nach auch die Erinnerungen wach, die teilweise weniger angenehm sind. Auch wird immer deutlicher, daß das Leben ohne diesen Menschen weitergelebt werden muß. Es gelingt, in einer mühsamen Erinnerungsarbeit, die Beziehung aufzuarbeiten und sie in der eigenen Erinnerung präsent zu haben und dennoch gleichzeitig den verstorbenen Menschen loszulassen, in den Tod hinein freizugeben. Am Ende dieser Phase erleben die Menschen, daß sie wieder Mut haben, sich auf das Leben, allenfalls auch auf Beziehungen, von neuem einzulassen. Allenfalls bleibt ihnen noch die Aufgabe, den Schmerz zu opfern; viele Menschen kommen sich treulos vor, wenn sie einfach wieder weiterleben, und sie meinen, den Schmerz behalten zu müssen als Ersatz sozusagen für den verstorbenen Menschen. Sie glauben dann, ihr neuerwachtes Interesse am Leben opfern zu müssen. Dieser über die Zeit hinaus „zurückbehaltene“ Schmerz ist einer, der quält, der aber keine Entwicklung mehr in Gang setzt. Viele Träume, die sich mit der Frage der Treue einem Verstorbenen gegenüber auseinandersetzen, geben letztlich die Botschaft: Man muß nicht den Toten treu bleiben, sondern dem Leben, dann ist man den Verstorbenen am meisten treu.

Ist so ein Trauerprozeß durchgestanden – und er wird immer einmal wieder, allerdings in immer abgekürzterer Form, zu wiederholen sein, dann nämlich, wenn uns das Gefühl des Verlusts, auch noch nach Jahren, erneut übermannt –, dann hat der Trauernde einen neuen Bezug zu sich selbst, er oder sie hat sich selbst neu gefunden, weiß auch um Beziehungseigentümlichkeiten und um Beziehungssehnsüchte. Er oder sie hat gelernt, daß der Trauerprozeß ein sehr harter, emotional sehr fordernder Prozeß ist, daß er einen aber nicht umbringt, sondern auch von einer eigentümlichen Lebendigkeit ist.

Mit diesem Wissen kann man sich etwas getroster wieder auf das Leben einlassen, man weiß: Hat man den Preis der Bindung, die Trauer, bei einem Verlust zu leisten, so kann man das durchstehen, auch wenn es ein sehr schmerzhafter Prozeß ist. Man hat gelernt, loszulassen.

Der Trauerprozeß der Sterbenden gleicht in etwa dem Trauerprozeß der Hinterbliebenen. Allerdings spielt das Alter dabei eine große Rolle. Sehr alte Menschen scheinen bei jedem Tod, den sie erleben – und das sind viele –, auch immer ein wenig auch ihr Leben mitzubetrauern, indem sie jeweils über die Quintessenz ihres Lebens nachdenken und nicht selten mit einer gewissen Dank-

Der Trauerprozeß der Sterbenden

barkeit darauf zurückschauen. Geht es dann ans Sterben, ist kein eigentlicher Trauerprozeß mehr auszumachen. Sterben aber Menschen nach unserem Ermessen „vor der Zeit“, dann sind deutliche Trauerprozesse durchzustehen. Diese Menschen wollen zunächst nicht wahrhaben, daß sie sterben könnten, verleugnen Anzeichen von Krankheiten usw. Ist die Bedrohung durch den Tod nicht mehr zu verleugnen, ist auch bei ihnen eine Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen zu beobachten. Diese ist unter anderem auch durch Auflehnung gegen die Krankheit gekennzeichnet, geprägt von der Frage, warum denn gerade sie dieses Schicksal haben müssen. Die zu dieser Phase gehörenden Gefühlsausbrüche können sich laut äußern, sie können aber auch als stumme Verzweiflung, oder gar als Gefühl der Leere, sich sozusagen gegen innen wenden. Im besten Falle können diese Gefühle mit den Angehörigen geteilt werden. Oft aber will man sich gegenseitig schonen und verhindert so, da man sich vor dem Tode noch einmal sehr nahe kommen kann. Erschwerend kommt dazu, daß die Zurückbleibenden zwar auch durch eine Art von Trauerprozeß durchgehen, daß sie aber nicht in der analogen Phase zu sein brauchen. So kann ein todkranker Mensch bereits emotional den zu erwartenden Verlust des Lebens mit chaotischen Emotionen erleben, die Angehörigen ihrerseits können sich aber noch in der Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens befinden. („Du wirst doch wieder gesund, du solltest dich nur wirklich schonen! Stell dich doch nicht so an! . . .“)

Haben die Sterbenden, über das Zulassen und Ausdrücken der verschiedenen Emotionen in der Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen, ins mögliche Sterbenmüssen eingewilligt – so eindeutig ist das ja in der Regel nicht, denn bei vielen Krankheiten, die möglicherweise tödlich ausgehen, muß der Kranke sich auf das Weiterleben oder auf das Sterben einstellen –, nehmen sie sehr bewußt Abschied. Sie leben also die Phase des Suchens, Findens und Sichttrennens bewußt. Sie können dabei sehr genau wissen, was sie noch klären möchten, was sie allenfalls auch noch einmal in diesem Leben sehen, erleben, gestalten möchten. Es ist ihnen meistens auch wichtig, über ihre Beziehungen nachzudenken, sich darüber klar zu werden, was es denn jetzt eigentlich mit diesen Beziehungen auf sich hatte, aber auch, was denn ihr Leben als Ganzes so ausgemacht hatte. Diese Phase der Trauerarbeit ermöglicht Angehörigen und Sterbenden noch einmal tiefe Begegnungen, etwa wenn ausgetauscht wird, was man jeweils im anderen erlebt, aus

dem anderen „herausgeliebt“ hat. Das gilt allerdings nur dann, wenn diese Nähe – im Angesicht des unwiderruflichen Abschiedes – auch ausgehalten werden kann. Diese Begegnungen sind auch für Menschen möglich, die einander enttäuscht haben. Gelegentlich finden sie hier heraus, warum sie einander enttäuschten, enttäuschen mußten – und manchmal können sie sich sogar noch gegenseitig um Verzeihung bitten. Aber nicht selten findet diese Begegnung nicht statt, trauern Sterbende und Zurückbleibende still, für sich allein und einsam vor sich hin und meinen, damit einander einen letzten Liebesdienst zu tun – und vielleicht ist es sogar auch gelegentlich einer. Mir scheint allerdings, viel öfter wird damit eine wunderbare menschliche Nähe verhindert.

Trauern ist die Emotion, die uns Abschied nehmen läßt, die uns so loslassen läßt, daß wir nicht einfach als Be-raubte zurückbleiben. Wenn wir aber loslassen können, dann können wir uns auch neu wieder aufs Leben einlassen.³

³ Dies., *Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung* (Herder Spektrum), Freiburg 1994.

Klemens Richter Die Totenliturgie – Hilfe in der Trauer?

Wie sollte Totenliturgie heute aussehen, damit sie wirklich eine Hilfe in der Trauer ist? Wichtig ist nach Richter, daß die Einführung auf Angst, die die bisherige Liturgie teilweise stark geprägt hatte, aufgelöst wird, ohne aber Trauer durch einen zu raschen Übergang zur „Osterfreude“ zu überspringen. Auch in der Liturgie sollten die Trauerphasen beachtet werden. Notwendig ist auch die Verbindung mit der Diakonie. red

1. Liturgie nicht ohne Diakonie

Bei der Liturgie im Angesicht des Todes¹ geht es sowohl um die Sterbenden und Toten als auch um die Trauernden. Das Beerdigungsritual hat die Funktion, die Veränderungen in den Beziehungen zwischen Verstorbenen und Trauernden wie auch zwischen den Trauernden und ihrer Umwelt zeichenhaft zum Ausdruck zu bringen. Es stellt den Weg dar, den die Trauernden zu gehen haben, ermöglicht und begrenzt zugleich ihre Emotionen, reduziert ihre Angst vor der Bewältigung der neuen Lebenssituation, spricht ihnen den neuen Status zu, proklamiert diesen Status auch in der Öffentlichkeit

¹ Unter diesem Titel steht die derzeit umfassendste Untersuchung zur Liturgie und deren Umfeld: *H. Becker – B. Einig – P.-O. Ullrich* (Hg.), *Im Angesicht des Todes. Ein interdisziplinäres Kompendium* (Pietas liturgica 3 u. 4), St. Ottilien 1987.