

# Zwei Formen der Trauerverarbeitung

(Leseauszug aus dem Buch: Doris Wolf; *Einen geliebten Menschen verlieren*,  
PAL Verlag, Mannheim, [www.palverlag.de](http://www.palverlag.de))

Wir können zwei Arten der Trauerverarbeitung unterscheiden: die normale Trauer und die krankhafte Trauer.

## 1. Die normale Trauerverarbeitung

Die Trauer ist keine Krankheit, sondern eine angemessene Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Dieser Verlust kann der Verlust einer Arbeitsstelle, des Wohnortes, der Gesundheit, eines Partners durch Scheidung oder Tod, der Jugend oder eines Kindes durch Auszug sein.

Sie ist notwendig und lebenserhaltend. Verlieren wir den Partner durch Tod, lösen wir uns in der Trauer schrittweise von all den gemeinsamen Dingen, die wir mit dem Toten in der Vergangenheit teilten, und finden dann zu einer neuen Lebensperspektive, neuen Rollen und Aufgaben zurück bzw. wählen uns neue Aufgaben.

Mir fällt an dieser Stelle immer das Bild zweier Bäume ein, die sich gegenseitig stützen und deren Wurzeln, Äste und Blattwerk miteinander vernetzt sind. Fällt nun ein Baum, so muss der andere Baum ein neues Gleichgewicht finden. Der verbliebene Baum hat nun die Aufgabe, sich selbst fest im Boden zu verankern, seine Äste so auszudehnen, dass der verbliebene Platz ausgefüllt ist. Selbst wenn wir einen jungen Baum daneben pflanzen, kann dieser so schnell den abgeholzten Baum nicht ersetzen. Wenn wir gemeinsam unser Leben aufgebaut haben, gemeinsame Kinder haben, uns gegenseitig Unterstützung und Achtung gegeben haben, eine gemeinsame Wohnung eingerichtet haben, gemeinsam gegen die Widrigkeiten der Welt gekämpft haben, gemeinsam Enttäuschungen erlebt, Streitereien befriedet haben, dann laufen nach dem Verlust eines Partners all diese Gewohnheiten wie die Äste des Baumes, der sich abstützen will, ins Leere. All unsere Gedanken, die den Partner einschlossen, haben kein Ziel mehr. Das Gefühl des Verlustes und des Schmerzes signalisiert uns, dass unser Gleichgewicht nicht mehr stimmt. Nach dem ergebnislosen Bestreben, den Partner wiederzufinden und zurückzugewinnen, müssen wir lernen, zunächst ohne den Partner zu leben, und schließlich gelangen wir an den Punkt, wo wir anders leben als zu Zeiten des Partners.

Wir haben bei der Bewältigung des Verlustes vier Aufgaben zu lösen:

1. Wir müssen den Verlust akzeptieren. Wir müssen lernen, die Tatsache zu akzeptieren, dass der Mensch, den wir lieben, tot ist und nicht zurückkehren wird. Wir müssen akzeptieren, dass ein Wiedersehen des Toten zumindest in diesem Leben nicht möglich ist.
2. Wir müssen den Trauerschmerz erfahren. Wir müssen den seelischen und körperlichen Schmerz, den der Tod mit sich bringt, akzeptieren und durchleiden. Ein manches Mal steht dem die gesellschaftliche Forderung im Wege, Trauer sei ungesund und krankhaft, und es wird versucht, den Trauernden vom Kummer abzulenken und aufzumuntern.

3. Wir müssen uns ohne Partner ein neues Leben aufbauen. Wir müssen uns auf eine veränderte Umwelt mit neuen Rollen und Aufgaben einstellen. Wir formulieren neue Lebensziele und wagen es, neue Fertigkeiten zu erlernen.
4. Wir müssen uns für andere Menschen öffnen. Wir müssen uns von dem Verstorbenen gefühlsmäßig lösen, um uns in einer anderen Beziehung emotional einbringen zu können.

## 2. Die krankhafte Trauerverarbeitung

"Krankhafte Trauerverarbeitung", dieses Wort klingt scheußlich, und ich verwende diesen Begriff höchst ungern. Er begegnet uns immer wieder in medizinischen und psychologischen Büchern und deshalb will ich ihn aufgreifen. Es ist schwierig, zu formulieren, wann Trauer angemessen und wann sie krankhaft ist. Ich persönlich würde es am liebsten so definieren: Trauer ist nicht mehr hilfreich, wenn wir länger leiden, als wir möchten, wenn wir unsere Ziele im Leben nicht mehr verwirklichen können und wir unsere Gesundheit nicht mehr erhalten wollen. Bei der krankhaften Trauerverarbeitung können wir eine der vier oben genannten Aufgaben nicht bewältigen.

1. Wir scheitern schon an der ersten Aufgabe, indem wir den Verlust leugnen. Wir weigern uns, zu glauben, dass der Partner wirklich tot ist. Immer mal wieder liest man in der Zeitung, dass ein Angehöriger über Jahre neben dem toten Körper seines Partners schläft. Wir leben in der Vergangenheit und suchen uns keine neue Lebensperspektive. Wir belassen beispielsweise das Zimmer so, wie es der Verstorbene verlassen hat. Aus dem Zimmer wird ein Altar, zu dem wir täglich pilgern. Alles, so zu belassen, wie es war, verhindert die Heilung.

Für eine bestimmte Zeit ist dieses Verhalten verstehbar. Wenn es sich jedoch über Jahre hinzieht, ist es krankhaft. Eine andere Form des Leugnens ist es, die Bedeutung des Verlustes zu verringern, indem wir den Partner abwerten. „Mir fehlt er nicht“, „Er war in Wirklichkeit kein guter Partner“, sind dazugehörige Äußerungen. Alles, was an den Partner erinnert, wird sofort weggeworfen. Um es nochmals zu betonen, für eine kurze Zeit ist es vollkommen normal und verstehbar, auf ein Wiedersehen zu hoffen und den Tod zu verleugnen.

2. Wir leugnen den Schmerz und unterdrücken ihn durch Ablenkung, durch Geschäftigkeit, Ausschalten der Erinnerung an den Toten, Ortswechsel, Ruhelosigkeit, Tabletten und Alkohol. Uns fehlen jegliche Trauersymptome. Wir ziehen uns nicht zurück, zeigen keine Traurigkeit und keine Tränen. Wir wechseln sofort nach dem Tod den Arbeitsplatz, verkaufen das Haus, stürzen uns sofort in die nächste Partnerschaft. Wir versuchen, dem Schmerz zu entrinnen, was jedoch langfristig zu schwerwiegenden Folgen führt, wie beispielsweise zu psychosomatischen Beschwerden und Erschöpfungszuständen.

3. Wir weigern uns, neue Fertigkeiten zu erwerben und die Rolle des verstorbenen Partners zu übernehmen. Wir bleiben in unserer Hilflosigkeit und in unserem Schmerz stehen und weichen den Anforderungen der Welt aus. Wir trauern chronisch. Wir denken an Selbstmord oder nehmen uns sogar das Leben.
4. Wir lassen Wut auf den verstorbenen Partner nicht zu oder quälen uns auf Dauer mit Schuldgefühlen.
5. Wir lassen uns nicht mehr auf eine neue intensive Beziehung ein, sondern halten an der früheren Bindung fest.

Des Weiteren spricht man von einer krankhaften Trauerreaktion,

- wenn die Trauer übertrieben lange anhält und wir den Eindruck haben, "nicht mehr wir selbst zu sein",
- wenn die Trauerreaktion übertrieben ist und wir stark verzweifelt und überwältigt sind,
- wenn die Trauerreaktion verschoben wird, d. h. nicht zu dem Zeitpunkt ausgelebt wird, wo sie auftritt,
- wenn wir unfähig sind, unsere alltäglichen Pflichten zu bewältigen,
- wenn wir verstärkt zu Alkohol und Drogen greifen,
- wenn latent Selbstmordgefahr besteht.

## **Wodurch kommt es zu krankhafter Trauer?**

Wie schon gesagt, ist die Unterscheidung, wann wir von einer krankhaften Trauer und wann von normaler Trauer sprechen, schwierig. Ich möchte hier einige Faktoren aufzählen, die dazu führen können, dass wir in unserer Trauerarbeit steckenbleiben oder sie überhaupt unterbinden. Wird die Trauerarbeit nicht geleistet, so laufen wir Gefahr, seelisch und manchmal sogar körperlich krank zu werden.

## **Faktoren, die eine krankhafte Trauerverarbeitung begünstigen**

1. Wir haben in unserem Kopf das Gebot: „Du musst in jeder Situation Haltung bewahren“ und stürzen uns in Aktivität. Durch das Wegschieben der Gedanken an den Toten und des Abschiednehmens können wir die Situation nicht ungeschehen machen und sie auch nicht annehmen lernen. Möglicherweise kommt es zu einem späteren Zeitpunkt dann zu einem Zusammenbruch, den man sich nicht erklären kann.
2. Der Tote kam durch eine in unserer Gesellschaft nicht akzeptierte Todesform zu Tode, etwa durch Freitod, sodass wir nicht offen über den Verlust sprechen können oder uns auch besonders stark mit Schuldgefühlen belasten. Auch eine vorgenommene Abtreibung kann zu einer krankhaften Trauerverarbeitung führen.
3. Die persönliche Beziehung zum Toten war durch Hass und negative Gefühle geprägt, sodass es nach dessen Tod zu keiner Trauerreaktion kommt. Wenn

wir uns mit unseren Gefühlen des Hasses erleben, verurteilen wir uns dafür, "weil man um einen Toten ja Tränen vergießen sollte".

4. Starke finanzielle Sorgen oder die Versorgung kleiner Kinder oder pflegebedürftiger Verwandter führen dazu, dass keine Zeit für das Abschiednehmen bleibt.
5. Wenn das soziale Umfeld bestehend aus Verwandten und Freunden oder Selbsthilfegruppen fehlt, weil in unserer Gesellschaft Familien sehr weit voneinander entfernt wohnen, oder weil wir von jeher schon isoliert lebten, kann der Trauerprozess erschwert werden.
6. Es gibt Kulturen, wie z. B. die südländischen Völker, die es dem einzelnen ermöglichen, seine Gefühle stärker auszudrücken und zuzulassen. Die Erwartung unserer Gesellschaft, "stark und bald über die Trauer hinweg zu sein", kann ebenfalls die Trauerarbeit behindern.
7. Aktueller Gesundheitszustand: Krankheit kann den Trauerprozess verlängern.
8. Berufliche Position und finanzielle Absicherung: Mangelnde finanzielle Absicherung und ein fehlender Arbeitsplatz können die Trauer verstärken.
9. Es sind mehrere Familienangehörige gleichzeitig gestorben oder kurz nacheinander, sodass wenig Zeit bleibt, von jedem intensiv und vollständig Abschied zu nehmen.

Um es nochmals zu wiederholen, die Grenzen zwischen normaler und krankhafter Trauer sind fließend. Wir können nicht sagen: „Wenn du bis zu dem Zeitpunkt immer noch bei dem Namen deines verstorbenen Partners weinst, dann ist das krankhaft“. Entscheidend ist, ob Sie den Eindruck haben, nicht darüber hinwegzukommen, obwohl Sie es möchten.

Ich will Ihnen Ihre Trauer weder wegnehmen noch verbieten. Ich möchte Ihnen nur sagen, dass Sie Ihre Trauer beeinflussen können. Trauer kommt nicht von alleine und geht nicht von alleine.

Jeder Mensch, der trauert, durchläuft verschiedene Phasen, bis er sich mit dem Tod eines Menschen "abgefunden" hat. "Abfinden", "darüber hinwegkommen", "verkräften", das sind Begriffe, die wir in der Alltagssprache verwenden. Für viele haben sie einen Beiklang von "den Toten vergessen". Das meine ich damit sicher nicht. Wenn ich von "abfinden" spreche, dann meine ich, bis der Gedanke "Mein Partner ist tot, ich kann nur noch das von ihm bekommen, was ich in meiner Erinnerung gespeichert habe", nicht mehr so stark schmerzt, sondern nur noch ein Gefühl von Traurigkeit und Bedauern auslöst. Vergessen werden wir nie können, was uns mit dem verstorbenen Menschen an schönen, aber auch kränkenden Erlebnissen verbindet. Das ist auch nicht unser Ziel, denn es sind wichtige Erfahrungen, die uns geprägt und beeinflusst haben. So wie wir jemandem verzeihen können und dann zwar noch das verletzende Ereignis im Kopf haben, aber es nicht mehr in uns nagt, so können wir auch Gefühle des Schmerzes und der Verzweiflung in Verbindung mit dem Tod eines Menschen verändern.

Nochmals gesagt, die einzelnen Trauerphasen sind nicht bei jedem Menschen von gleicher Dauer und Stärke. Es können Phasen übersprungen und wiederholt werden und der einzelne kann in einer Phase steckenbleiben. Ich halte es dennoch für hilfreich, die Phasen hier aufzuführen, weil das Wissen um diese Phasen Ihnen helfen kann, sich zu verstehen und auch Hoffnung zu schöpfen.

## **Wann ist die Trauerarbeit zu Ende?**

Es gibt darauf keine sichere Antwort. Viele geben für den Verlust eines nahestehenden Menschen mindestens ein Jahr an, aber auch zwei Jahre seien keine allzu lange Zeit. Die meisten Untersuchungen zeigen, dass weniger als die Hälfte aller Frauen, die ihren Mann verlieren, am Ende des ersten Jahres "wieder sie selbst sind" und am Leben richtig Anteil nehmen. Witwen brauchen nach Ergebnissen dieser Untersuchungen meist drei bis fünf Jahre, um ihr Leben erneut zu stabilisieren. Überhaupt ist es müßig, darüber zu philosophieren, wann der Trauerprozess zu Ende ist. Es gibt keinen absoluten Zeitpunkt des Anfangs und keinen absoluten Zeitpunkt des Endes.

Veränderungen werden Sie daran bemerken, wie häufig Sie am Tag Schmerz empfinden und wie tief der Schmerz sein wird. Sie selbst werden merken, wann Sie wieder zu leben beginnen, wann Sie wieder in die Zukunft schauen können. Wenn die Gedanken an den Toten keinen Schmerz mehr bereiten, ist die Trauerreaktion beendet. Selbst dann wird es noch zu gelegentlicher Traurigkeit kommen, aber sie schmerzt dann nicht mehr so sehr. Wenn Sie wieder am Leben teilhaben und sich freuen können, ist sie für Sie zu Ende. Und wenn Sie drei, vier oder mehr Jahre benötigen, dann ist es eben die Zeit, die Sie für Ihre Trauerarbeit benötigen. Wir können keine zwei Menschen miteinander vergleichen. Wie schnell zwei Menschen ihren Verlust bewältigen, hängt von sehr vielen unterschiedlichen Faktoren ab wie etwa der Lebensgeschichte, der Persönlichkeit, der finanziellen Konsequenzen, der Lebensphilosophie und der Gesundheit. Sie können, wann immer Sie denken, es dauert für Sie zu lange, Unterstützung suchen in einer Selbsthilfegruppe, Beratungsstelle oder bei einem Psychotherapeuten.

## Werde ich jemals wieder glücklich sein?

Es ist sehr gefährlich, aber auch unmöglich, auf diese Frage genaue Zeitangaben zu machen. Eines kann ich Ihnen jedoch mit Sicherheit sagen: Ja, Sie werden wieder glücklich sein können. Sie werden langsam vorwärtsgehen, ab und zu Rückschritte machen, aber es wird der Zeitpunkt kommen, wo Sie sich ein neues Gleichgewicht geschaffen haben. Es wird niemals mehr so werden wie früher, aber Sie werden sich eine neue Lebensperspektive aufbauen können. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, sich auf neue Situationen einzustellen, sie anzunehmen und daraus das Beste zu machen. Sie brauchen hierzu jedoch Zeit und die richtigen Strategien. Wenn Sie sich vorstellen, wovon Sie alles Abschied nehmen müssen, und was Sie alles neu erarbeiten müssen, dann verstehen Sie, dass dazu keine Zeitangaben gemacht werden können. Wenn Ihr Partner stirbt, müssen Sie Abschied nehmen von der Zweisamkeit im Bett, der finanziellen Absicherung, davon, im Alter versorgt zu sein, von der Begleitung bei Festlichkeiten, beim Theaterbesuch, der handwerklichen Unterstützung im Haus, der Reisebegleitung, von Wünschen, was Sie in der Zukunft noch gemeinsam erleben wollten und noch von vielem mehr.

Der Prozess der Heilung ist wie eine Bergbesteigung. Es hilft Ihnen nicht, sich zu erinnern, wie schön es früher mit dem Verstorbenen auf dem Gipfel war. Jetzt sind Sie im Tal und, wenn Sie wieder auf den Gipfel wollen, müssen Sie aufsteigen und die Mühen in Kauf nehmen. Sie beginnen im Tal bei Schmerz, Wut, Angst, Einsamkeit und steigen langsam höher. Ein manches Mal müssen Sie wieder ein Stück absteigen, weil der Weg im Moment für Sie noch zu steil und unbegebar ist. Sie werden ein manches Mal denken, nie höher zu gelangen. Aber Sie können an den Gipfel gelangen. Wie lange Sie bis zum Gipfel brauchen werden, kann ich nicht sagen, aber ich kann sagen, dass andere Menschen auch schon auf den Gipfel gelangt sind. Am Gipfel erwartet Sie eine neue Lebensperspektive, wieder Lebensfreude und die Fähigkeit, den Blick nach außen in die Umwelt zu lenken. Manche Menschen bleiben im Tal und klagen das Schicksal an, warum sie nach unten mussten. Andere bedauern sich und hoffen, dass sie jemand hochzieht. Wiederum andere bleiben mitten auf der Strecke stehen und weigern sich, höher zu klettern. Doch es gibt auch diejenigen, die Tag für Tag ihre Arbeit tun, um aus dem Tal herauszukommen. Sie nehmen die Mühen auf sich, weil es sich lohnt, wieder einen Überblick und Ausblick zu haben. Wollen Sie mit mir den Berg  
besteigen?

Es gibt keine Abkürzung auf dem Weg zum Gipfel, aber einen ausgetrampelten Pfad, auf dem schon viele Tausende gegangen sind. Ich kann Sie begleiten, jedoch nicht für Sie gehen.

Doris Wolf

*Aus dem Buch: Doris Wolf; Einen geliebten Menschen verlieren,  
PAL Verlag, Mannheim, [www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)*