

# Trauer differenziert betrachtet

Chris Paul

Zuerst abgedruckt in Die Hospiz-Zeitschrift, 7. Jahrgang 2005, Ausgabe 26

Die siebte internationale „Conference on Grief and Bereavement in Contemporary society“ fand vom 12.-15.07.05 London statt. Vierhundert Delegierte aus aller Welt diskutierten Praxis und Theorie der Trauerbegleitung.

## Rückblick auf vierzig Jahre Geschichte

Trauer war nicht nur ein akademisches Thema auf dieser Konferenz, wenige Tage zuvor hatten Bombenattentate in Londoner U-Bahnen und Bussen Dutzende von Menschen getötet und Hunderte verletzt. Die vierhundert Delegierten aus aller Welt mussten immer wieder Umwege in Kauf nehmen. Veranstalter und Teilnehmende waren sich jedoch einig, dass die Bedeutung der Konferenz durch die Anschläge noch verstärkt worden war. Für die landesweiten Schweigeminuten in Gedenken an die Opfer der Anschläge wurden die laufenden Arbeitsgruppen der Konferenz unterbrochen.

Am fünften Konferenztag gab es wiederum Schweigeminuten, in der Nacht zuvor war die große alte Dame der englischen Hospizbewegung, Dame Cicely Saunders, hochbetagt in dem von ihr gegründeten St. Christophers Hospice gestorben. Friedlich und in freudiger Erwartung des Jenseits, an das sie fest glaubte. Ein Mann, der lange mit ihr gemeinsam am St. Christophers gearbeitet und geforscht hatte, war Gastgeber der Konferenz: Colin Murray Parkes, Vorsitzender der englandweiten Beratungsstellen für Trauernde „Cruse Bereavement Care“. Mit seinem an Weisheit grenzenden Erfahrungsschatz war er Impulsgeber und auch Integrationsfigur der Konferenz mit ihren vielen Themen und Schwerpunkten. Sein Einführungsvortrag bündelte die über 100 Plenarvorträge und Workshopsessions und gab einen Überblick über rund vierzig Jahre Trauerforschung. Dabei verortete er Trauerprozesse in einem Netzwerk unterschiedlicher wissenschaftlicher Richtungen und nannte als Kerndimensionen: Bindungsverhalten, Reaktion auf Verlust, persönliches Wachstum, Todesvorstellungen und Reaktion auf Belastungen bis hin zur Traumatisierung. Kulturelle Normen beeinflussen jede dieser Dimensionen, wobei er nicht nur die Normen verschiedener Länder und Religionen meinte, sondern auch die Unterschiede, die sich zwischen Geschlechtern und Altersstufen beobachten lassen. Eine Definition von Trauer als ein in allgemeingültigen Phasen ablaufendes Geschehen, wie sie in Deutschland noch häufig im Mittelpunkt der Betrachtung steht, stand sicherlich am Anfang eines besseren Verstehens von Trauer, wurde aber in Parkes Vortrag nicht einmal mehr explizit erwähnt.

## Trauernde Kinder und Jugendliche

William Worden aus Kalifornien, bei uns bekannt durch sein Modell der vier Aufgaben im Trauerprozess, stellte Ergebnisse aus seiner umfangreichen Studie zum Verlust eines Elternteil in der Kindheit vor. Diese Langzeitstudie aus den neunziger Jahren untersuchte Kinder zwischen sechs und achtzehn Jahren über einen Zeitraum von mehreren Jahre nach dem Tod des Vaters oder der Mutter. Seine Ergebnisse zeigen, dass Schwierigkeiten wie Lernprobleme, Trennungsängste, Ängstlichkeit generell, Aggressivität oder Rückzug innerhalb der ersten zwei Jahre nach dem Tod merklich zurückgehen und teilweise unter den Werten der nicht trauernden Jugendlichen liegen, um dann aber verstärkt wieder aufzutreten. Von allen beobachteten Kindern und Jugendlichen zeigten Mädchen, deren Mutter starb, als sie zwischen 12 und 17 waren, die höchste und lang andauernde Belastung. Insgesamt wurde bei Jungen zu Beginn eines Trauerprozesses ein stärker verändertes Verhalten beobachtet, während bei Mädchen die Folgen eines Verlustes im Verlauf der Zeit zunahmen.

Unterstützend erleben trauernde Kinder und Jugendliche ein stabiles soziales Netzwerk insbesondere unter ihren Altergenossen, einen weitgehend unveränderten Alltag und die Möglichkeit, sich aktiv an Abschiednahme, Bestattung und allen weiteren Erinnerungsaktivitäten zu beteiligen. Die „fortgesetzte Bindung“ (Klass, 1996) zu dem verstorbenen Elternteil, die Kinder unter anderem durch Träume von den Verstorbenen, Gespräche mit ihnen, durch Erinnerungsgegenstände und die Identifikation mit bestimmten Eigenschaften oder Fähigkeiten der Verstorbenen aufrecht erhalten, erlebte Worden als stabilisierend und hilfreich.

## Trauma und Trauer

Tragische und traumatische Todesursachen mit ihren Auswirkungen auf den Trauerprozess der Hinterbliebenen im Mittelpunkt vieler Veranstaltungen der viertägigen Fachkonferenz. Ein der Konferenz vorausgehender Tag widmete sich der Arbeit in den vom Tsunami betroffenen Gebieten. Viele Fachleute von Cruse Bereavement Care, der seit 1959 in ganz England vertretenen Organisation für Trauerbegleitung mit siebentausend ehrenamtlichen und über hundert hauptamtlichen MitarbeiterInnen, waren nach Indien und Sri Lanka eingeladen worden, um vor Ort ÄrztInnen und SozialarbeiterInnen zu schulen und Trauernde direkt zu betreuen. Die Begegnung mit religiösen Bräuchen und kulturellen Hintergründen, die ganz anders sind

als die in Westeuropa, stellten nur eine der vielen Herausforderungen dar. Zwei Gründe machten eine Trauerbegleitung in Gruppen oder Einzelgesprächen, wie wir sie in Deutschland kennen, weitgehend überflüssig. Zum einen die vielfach gut funktionierenden sozialen Netzwerke in Großfamilien und Nachbarschaften, zum anderen die Dominanz der wirtschaftlichen Not. Einig waren sich die Referenten, dass die Bereitstellung von lebensnotwendigen Ressourcen und die Wiederherstellung eines geregelten Alltags die Grundlage jeder psychosozialen Betreuung sein muss.

Vorträge von Leila Gupta, David Trickey und anderen beschäftigten sich mit der Begleitung trauernder Kinder, die nicht nur ein einzelnes Familienmitglied verloren haben, sondern oft ihre gesamte Familie, ihre Heimat, ihre Sprache und Kultur und das alles unter grausamen und erniedrigenden Umständen. Leila Gupta berichtete von ihrer Arbeit in Flüchtlingscamps auf der ganzen Welt, wo sie traumatisierten trauernden Kindern die Möglichkeit gibt, ihre Erfahrungen auszusprechen und eine positive Zukunftsvision zu entwickeln. David Trickey aus London berichtete eindrucksvoll von der Arbeit mit Flüchtlingskindern aus Bürgerkriegsgebieten, die in London auf die Anerkennung ihres Flüchtlingsstatus warten und vielfach abgeschoben werden, bevor die Arbeit überhaupt beginnen konnte.

## Bedeutung und Sinn

Robert Neimeyer aus Memphis, Vorsitzender der internationalen Arbeitsgruppe Sterben, Tod und Trauer, Herausgeber der Fachzeitschrift *Death Studies*, schilderte seinen Ansatz in der Arbeit mit Trauernden, bei dem es um die Neudefinition des Selbst und der Welt nach einem Verlust geht. Im Gegensatz zu anderen Formen, die die Bearbeitung von Gefühlen in den Vordergrund der Trauerbegleitung stellen, setzt Neimeyer bei den gedanklichen und symbolischen Konstruktionen an, die jeder Mensch von sich und seiner Welt entwickelt. Grundannahmen wie „die Welt an sich ist ein lebenswerter Ort“, „ich kann gut für mich und die Menschen, die ich liebe, sorgen“ könne durch den Tod eines nahen Menschen erschüttert werden. Für Neimeyer ist es die wichtigste Aufgabe im Trauerprozess, diese erschütterten Grundannahmen neu zu formulieren, so dass sie das erlebte Sterben akzeptieren und einbinden, ohne in ein das Weiterleben negierendes „die Welt ist ein grundsätzlich furchtbarer Ort an dem ich bin nutzlos und ohnmächtig bin“ zu verfallen. Dem eigenen Leben einen zusammenhängenden Sinn zu geben, der Verlust und Tod mit einschließt, ist vor allem für Menschen nach einem plötzlichen und gewaltsamen Tod schwierig. Mord, Suizid, Unfalltod stellen die Hinterbliebenen vor die schwierige Aufgabe, subjektiv einen positiven Sinnzusammenhang des als sinnlos erlebten Ereignisses mit dem Rest ihres Lebens herzustellen. Für Neimeyer geht es in der Trauerbegleitung darum Ereignisse, die die Identität der Hinterbliebenen in Frage stellen, in einen neuen Gesamtzusammenhang einzuordnen, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als lebbar und sinnvoll darstellt.

## Ausblick

Diese wichtigste internationale Fachkonferenz für Trauerforschung und Trauerbegleitung findet in dreijährigem Turnus statt, zuerst 1985 Jahren in Australien, wohin sie in 2008 nach Tagungsorten wie Jerusalem, Washington und Stockholm zurückkehren wird. Englischsprachige

Länder überwogen bei den vierhundert Delegierten in London, von den fernen Kontinenten Australien und Neuseeland waren mehr TrauerbegleiterInnen und TrauerforscherInnen angereist als vom europäischen Kontinent. Einzelne Delegierte aus Nowegen, Spanien, Belgien, Südafrika, Israel, den Philippinen, China und anderen Ländern trafen auf zahlreiche EngländerInnen und etliche AmerikanerInnen, Deutschland war immerhin mit drei Delegierten vertreten, neben mir nahmen zwei WissenschaftlerInnen von der Uni Aachen teil. Zur nächsten Konferenz 2008 im australischen Melbourne reisen vielleicht mehr Deutsche an, um die vielfältigen Anregungen aus dem Kontakt mit KollegInnen aus anderen Ländern erleben zu können. Bis dahin ist es mir eine Freude, wenigstens zwei der exponierten Referenten der Londoner Konferenz nach Deutschland einzuladen, William Worden und David Trickey werden zur TID- Sommerakademie für Trauerbegleitung im September 2006 anreisen und ihre Arbeit vorstellen.

Infos über Cruse Bereavement Care unter [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)  
 Kurzfassungen vieler Vorträge der Konferenz unter <http://www.cruse.org.uk/intlconf/index.htm>  
 Informationen zur Sommerakademie unter [www.trauerinstitut.de](http://www.trauerinstitut.de)

## Literatur:

- Klass, D., Silverman P., Nickman, S.(ed.): *Continuing bonds, new understandings of grief*, Taylor&Francis, Philadelphia 1996  
 Klass, D., Silverman P., Nickman, S.: *Fortgesetzte Bindungen*. In: Paul, C. (Hg.): *Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung*, Gütersloher Verlagshaus, 2001  
 Worden, J. W.: *Beratung und Therapie in Trauerfällen*, Huber 2003  
 Worden, J.W.: *Grief Counselling and Grief Therapy, sec. ed.*, Routledge, London 1991  
 Neimeyer, R.A. (ed): *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. American Psychological Association, London 2001  
 Neimeyer, R.A.: *Lessons of Loss: A guide to coping*. McGraw-Hill, New York 1998