

# Trauerprozesse definieren - Vom Dogma zur Kultur

## Die letzten 20 Jahre

Der Blick auf Trauerprozesse hat sich merklich verändert in der vergangenen 20 Jahren. Als ich 1985 im Alter von 22 Jahren den Tod meiner Partnerin erlebte, gab es kein Selbsthilfebuch, kaum Trauergruppen und schon gar keine Internetforum zu Thema Trauer, denn das Internet war noch nicht erfunden! Damals begann jedoch – für mich noch nicht bemerkbar - ein Wandel im Umgang mit Sterbe- und Trauerprozessen. Die Hospizbewegung richtete den Blick auf Sterbeprozesse in Krankenhäusern und Altenheimen, das allzu oft abgeschoben in Abstellkammern oder Waschräumen stattfand, um die Weiterlebenden nicht zu beunruhigen und das Pflegepersonal nicht mit Aufgaben zu konfrontieren, denen sie sich nicht gewachsen fühlten. Der Gedanke eines bewußten und begleiteten Sterbens wurde für immer mehr Menschen wichtig, Hospizinitiativen setzten sich dafür ein. Gleichzeitig entstanden vereinzelt Projekte zur Trauerbegleitung, selbst Betroffene, TherapeutInnen und WissenschaftlerInnen wurden aktiv. Wie die Hospizbewegung profitierte auch die wesentlich kleinere Bewegung zur Begleitung und Erforschung von Trauerprozessen wesentlich von Impulsen, Büchern und persönlichen Anstößen aus dem englischsprachigen Raum, in dem „Death, Dying and Bereavement“ schon lange anerkannte Lehrfächer in verschiedensten Ausbildungsgängen sind, es gut geförderte Forschungsvorhaben dazu gibt, und die Veröffentlichungen zu diesen Themen im Selbsthilfe- wie im Wissenschaftssekter kaum noch überschaubar sind.

## Trauernde als ExpertInnen in eigener Sache

Während in der englischsprachigen Literatur ein starker Fokus auf Wissenschaftlichkeit und Theoriebildung zu beobachten ist, hat das Trauern an deutschen Hochschulen und in deutschen Forschungsvorhaben noch keinen eindrucksvollen Platz gefunden, wir suchen vergeblich nach Lehraufträgen, Fachzeitschriften, wissenschaftlichen Kongressen zum Thema Trauer. Das ist einerseits bedauernswert, auf der anderen Seite hat es eine Stärkung der Selbsthilfe begünstigt, die in der Homepage von [verwitwet.de](http://verwitwet.de) eindrucksvoll sichtbar wird.

An die Stelle von ExpertInnen, die über Trauer und Trauernde sprechen, sind die Trauernden selbst getreten, als ExpertInnen in eigener Sache.

In den frühen Veröffentlichungen zu Trauerprozessen ist zu lesen, Menschen in Deutschland hätten das Trauern verlernt, wüßten mit diesem elementaren menschlichen Prozeß nichts mehr anzufangen, seien gefangen in ihren Ängsten vor tiefen Gefühlen und Lebenswahrheiten. Dies mag für einen Teil der Bevölkerung heute noch

gelten. Doch daneben ist eine große Gruppe von Menschen getreten, die sich selbstbewußt mit ihren Verlusten auseinandersetzen und einfühlsam die Trauerprozesse anderer begleiten und unterstützen. Trauer ist nicht mehr das große Tabuthema, das es vor zwanzig Jahren war. Zugegeben, noch immer gibt es Menschen, die von NachbarInnen berichten müssen, die die Straßenseite wechseln aus lauter Angst, etwas falsches zu sagen. Es gibt auch immer wieder FreundInnen und Verwandte, die hilflos, gleichgültig oder abwehrend auf Menschen in Trauer reagieren. Auch Bestattungsunternehmen, PfarrerInnen, ÄrztInnen und Pflegepersonal gehen nicht immer so sensibel, geduldig und unterstützend mit Angehörigen um, wie dies sinnvoll wäre. Aber – viele tun es bereits.

## Eine Community von Witwen und Witwern

Der gesellschaftliche Umgang mit einem Thema besteht stets aus verschiedenen, teilweise gegenläufigen Strömungen. Der Umgang mit Trauer in Deutschland zeigt uns nebeneinander traditionelle Formen des Trauerns, die in Dorfgemeinschaften noch lebendig und oft als sehr hilfreich erlebt werden. Daneben die Tabuisierung und Abwehr der Tatsache, dass Menschen sterben und dass das bei den Weiterlebenden heftige Gefühle, eine intensive gedankliche Auseinandersetzung und oft eine veränderte Art des Seins und der Lebensführung auslöst. Aber auch eine zunehmende Bewußtheit für das, was nach dem Verlust eines vertrauten Menschen geschieht – für einzelne, für Familien und Gruppen. Exemplarisch haben sich junge verwitwete Menschen als „Community“ definiert. Das Tabu, das Trauernde zu Außenseitern machen kann, wird hier abgelöst durch die Bildung einer selbstbewußten Gemeinschaft, in der Geben und Nehmen oft ein und dasselbe sind. Eines der häufigsten Worte, das ich auf der Homepage gelesen habe, war das Wort „Danke“. „Danke, dass du diese Frage gestellt hast, du hast mir aus der Seele gesprochen.“ „Danke, dass du es gewagt hast, dieses heikle Thema auszudrücken“ „Danke für deine Antwort und deine Erfahrungen“ „Danke, dass es dich/euch gibt“.

Die hier ausgedrückte Solidarität hat für mich beim Lesen nichts sektenhaft in sich geschlossenes gehabt. Stets bleibt ein intensiver Bezug zu anderen Menschen jenseits des Internet-Kontakts spürbar, zu den eigenen Kindern, FreundInnen, Verwandten, potentiellen neuen PartnerInnen.

## Viele Wege Trauernde zu begleiten

Junge Menschen nutzen das Medium Internet – ältere Verwitwete

haben diese Möglichkeit oft nicht. Kontakt und Austausch mit anderen Betroffenen in einer ganz ähnlichen Situation sind eine von vielen Möglichkeiten, Trauernde zu unterstützen und hilfreich zu begleiten. Vielen Menschen ist das, was sie mit ihren FreundInnen und Verwandten teilen können, genug. Andere suchen das „Expertentum“ anderer Betroffener, das kann in geleiteten Trauergruppen, in offenen Selbsthilfegruppen oder in Chats und Foren des Internets geschehen, wieder andere profitieren von einer ehrenamtlichen Begleitung oder einer stärker therapeutisch ausgerichteten Trauerbegleitung am meisten. In vielerlei Hinsicht ist das Denken und Handeln zum Thema Trauer in einer Entwicklung zu beobachten weg vom Dogma eines einzig „richtigen“ Trauerns hin zu einer Kultur der vielfältigen Trauerwege und Trauerbegleitmöglichkeiten.

### Was heißt Loslassen

Diese Bewegung ist auch in den theoretischen Überlegungen zum Trauerprozess abzulesen.

Vor zwanzig Jahren gab es in Deutschland einzig Phasenmodelle des Trauerns zu lesen und zu lernen. Ausgehend von John Bowlby und Elisabeth Kübler-Ross wurden Trauerprozesse eingeteilt in vier oder fünf Phasen, die allesamt in der menschlichen Psyche verortet wurden. Trauerprozesse wurden betrachtet wie Krankheitsverläufe, oder positiver formuliert wie Gesundungsprozesse, die mit der Verleugnung eines Verlusts beginnen und über verschiedene Gefühle und Beschäftigungen mit dem verstorbenen Menschen zu einem neuen Verhältnis zu sich selbst und zur Welt allgemein führen, in der der verstorbene Mensch keine oder so gut wie keine Rolle mehr spielt.

Es gibt in der Beschäftigung mit Trauer einige Worte, die sehr zu falschen Assoziationen einladen – Trauerarbeit ist so eins. Im Lauf der „Trauerarbeit“ sollte eine möglichst gründliche Ablösung von der oder dem Toten stattfinden. Dies sollte vor allem geschehen durch das „Loslassen“, ein weiteres Wort mit einer mißverständlichen Bedeutungsgeschichte. Das berüchtigte Loslassen wurde und wird von vielen Trauernden als „Fallen lassen“ interpretiert, etwas das sie unmöglich tun können. Ebenso ist es für viele Trauernde nicht zumutbar, eine mehr oder weniger vollständige Ablösung ihrer Gefühle und Gedanken von den Toten (so forderte es Freud) zu erreichen. Ich zitiere an dieser Stelle aus dem Forum von [verwitwet.de](http://verwitwet.de) :

*„Hallo Tati,  
ich habe mal eine Frage an Dich: Wie kommst Du auf den Gedanken Deinen verstorbenen Mann „vergessen“ zu sollen/müssen“  
Mein Mann ist seit 5 Jahren nicht mehr bei mir und ich lebe seit 2,5 Jahren wieder mit meinem neuen Partner zusammen. Auch er hat seine Frau verloren und wir beide kämen niemals auch noch auf den Gedanken unsere Verstorbenen zu vergessen!!!“*

J.W. Worden war der Theoretiker, der diesen Widerspruch vieler Angehöriger aufgegriffen hat bei der Neuformulierung seiner „Aufgaben des Trauerns“. In der ersten Fassung hatte er als vierte Aufgabe des Trauerns formuliert „emotionale Energie abziehen und in eine andere Beziehungen investieren“. (Worden 1991, Übersetzung durch die Autorin) Der Widerspruch von trauernden Eltern brachte ihn dazu, diese Formulierung grundlegend zu verändern. Anstelle der mechanisch erscheinenden Vorstellung, neue Beziehungen seien nur möglich mit der Energie, die nach Aufgabe einer alten frei werde, setzt Worden nun die Formulierung „den Toten einen neuen Platz zuweisen“

(Worden 1991). Verstorbene müssen nicht aus der Erinnerung, dem täglichen Denken und Sprechen der Hinterbliebenen verschwinden, damit sie ein glückliches und den Lebenden zugewandtes Leben führen können. Sie dürfen und oftmals müssen einen Platz in den Köpfen, Herzen und auch in dem Alltag der sie liebenden Menschen behalten. Wichtig ist dabei, dass der Platz ein neuer Platz ist – die Bindung an einen lebenden Menschen ist naturgemäß eine andere als die an einen verstorbenen.

Dieser „neue Platz“ ist am einfachsten zu finden für Menschen, mit denen wir eine konfliktfreie, durchgehend positive Beziehung hatten, und die so gestorben sind, dass wir es als „guten Tod“ nach einem „erfüllten“ Leben bezeichnen und damit in innerem Frieden leben können. Für wie viele unserer Beziehungen gelten diese idealen Bedingungen“

### Ein neuer Platz braucht vollständige Erinnerungen

Wenn ein Mensch vor dem Partner/der Partnerin stirbt, noch relativ jung ist und Kinder im Kinder- oder Jugendalter zurückläßt, kann das nie als Tod zu einem richtigen Zeitpunkt empfunden werden. Weder plötzliche Tode z.B. durch einen Unfall oder einen Gehirnschlag, noch das Sterben an einer mit Schmerzen und langem Leiden verbundenen Krankheit können einfach als „gutes Sterben“ empfunden werden. Die Erlebnisse mit diesen Toden und die Erinnerungen daran sind von Schrecken und innerem Zurückweichen gekennzeichnet, die Konfrontation mit einem solchen Tod ist oft so überwältigend, dass sie eigentlich nicht zu ertragen ist. Die Erinnerung an den gestorbenen Menschen kann nach einem solchen Tod vollkommen überlagert sein von den Erinnerungen an die Leidenszeit, den körperlichen Verfall, die Belastungen der Beziehung und der Familie durch den Krankheitsprozess – oder bei plötzlichen Todesursachen von dem Schock der unerwarteten Todesnachricht, dem fehlenden Abschied und dem unvorbereiteten Umsturz der eigenen Lebensumstände. Erinnerungen an den lebendigen Menschen, an die geteilte Liebe und Verbundenheit können hinter den Schrecknissen eines Sterbens verschwinden. Wenn dies geschieht, wird das Zuweisen eines „neuen Platz“ erschwert, denn dazu ist eine möglichst vollständige Erinnerung an den toten Menschen nötig.

Eine möglichst vollständige Erinnerung fällt uns oft auch schwer, wenn die Erinnerungen widersprüchlich sind, wenn ein Mensch uns Glück aber auch Enttäuschungen gebracht hat, wenn wir ihn geliebt und ersehnt haben, aber auch wütend auf ihn waren und unter manchen seiner Eigenschaften gelitten haben. All das ist sehr normal für Liebes- und Partnerschaftsbeziehungen. Auch für die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern. Menschen, die ihre Partnerin/ihren Partner verlieren und Kinder, Jugendliche, deren Vater oder Mutter früh sterben, sind angewiesen auf die Bereitschaft anderer, viel und oft über den toten Menschen zu sprechen. Die Maxime „über Tote spricht man nur Gutes“ verhindert oft ein ehrliches Erinnern und Nachdenken über den Menschen. Das führt dann dazu, dass gerade die verschwiegenen Eigenschaften der Toten und die dadurch ausgelösten Gefühle der Weiterlebenden ein hartnäckiges Schattendasein führen. Ein neuer Platz für die Verstorbenen braucht ein rundes und möglichst vollständiges Bild von ihm und von der Beziehung zu ihm oder ihr. Das kann von Familien viel Geduld und Toleranz erfordern, denn in jeder Beziehung zeigt ein Mensch sich von anderen Seiten. Ein neuer Platz für die positiven UND die negativen Seiten eines Menschen, seines Lebens UND seines Sterbens, der Beziehung zu ihm

oder ihr UND des Abschieds von dem Zusammenleben in dieser Welt ist komplizierter als ein generelle Forderung nach „Loslassen“.

### Anders werden

Trauernde sehen sich mit dem Paradoxon konfrontiert, dass sie mit einem Verlust, einem „Weniger als Vorher“ leben lernen müssen. Gleichzeitig mit diesem „Weniger“ kommt jedoch auch ein „Mehr als zuvor“ in ihr Leben. Sie müssen lernen, mit den Erinnerungen, mit fortbestehender Liebe, mit Träumen und Wahrnehmungen von den Verstorbenen zu leben. Dabei verändern sie sich. Ich erlaube mir noch einmal aus dem Forum von verwitwet.de zu zitieren:

*„Liebe Uli,  
 nein, wir werden nicht wieder die sein, die wir mal waren. Der Tod des liebsten Menschen, des engsten Vertrauten hat uns verändert. Wir sind feinfühlicher geworden, nehmen kaum mehr irgendetwas als selbstverständlich hin. Die Werte haben sich verschoben und wir haben gelernt (oder lernen noch) neue Wege zu gehen. Das ist in meinen Augen eine sehr positive Veränderung, die wir an uns selbst akzeptieren sollten. Wenn wir mit uns selber zufrieden sind, vermissen unsere Freunde auch nicht mehr „die alte“ Freundin. So wie wir den Tod akzeptieren mußten, müssen wir unser neues, anderes Leben annehmen. Herzlich, Jacqueline“*

Der Tod eines vertrauten Menschen verändert die eigene Sicht auf die Welt, er verändert aber auch die Sicht der Welt auf uns. Eine Witwe/ein Witwer wird anders angesehen und behandelt als ein Mensch in einer festen Partnerschaft. Alleinstehende, noch dazu verwitwete, lösen Mitleid aus und auch Angst, weil sie so deutlich vor Augen führen, wie unsicher das menschliche Leben ist. Ihr Kummer, ihre wirtschaftliche Notlage, ihre emotionale und ganz praktische Bedürftigkeit können andere provozieren und abschrecken oder zu unerwarteten Hilfeleistungen motivieren. Ein Trauerfall ist meist ein Test für Freundschaften und Familienbeziehungen. Worden formuliert daher als dritte Aufgabe des Trauerns „Veränderungen in der Umwelt wahrnehmen und gestalten“.

### Was ist erlaubt beim Trauern“

Trauerprozesse sind nicht nur individualpsychologisch zu verstehen, sie haben ein große soziologische, also mit der Gemeinschaft und Gesellschaft verbundene Komponente. Dazu gehört auch, dass sie sich im Rahmen gesellschaftlicher Regeln und Normen bewegen. Vor 40 Jahren war ein Begräbnis ohne schwarze Trauerkleidung undenkbar, heute wird in manchen Traueranzeigen darum gebeten, auf schwarze Kleidung zu verzichten. Für Witwen und Witwer galt früher das „Trauerjahr“ als bindend – die Teilnahme an Feierlichkeiten, das Tragen bunter Kleidung und vor allem der Beginn einer neuen Partnerschaft war verpönt. Heute sehen sich jung Verwitwete zwischen dieser alten Regel und moderneren Forderungen, möglichst schnell „ins Leben zurückzukehren“, wieder fröhlich und „normal“ zu sein. Wer länger als ein Jahr ohne frische Verliebtheit bleibt, gilt schnell als rückwärtsgerichtet, sogar „krank“, angeblich trauert er oder sie dann nicht richtig. Wer sich neu verliebt und bindet wird oft genauso schräg angesehen und es wird unterstellt, die alte Liebe sei nicht stark und ehrlich gewesen. Die community der jung Verwitweten wehrt sich gegen solche Zuschreibungen von außen und setzt sich aus der eigenen Betroffenheit heraus mit den Fragen nach der Vereinbarkeit von alter und neuer Liebe auseinander. Dazu noch ein Zitat:

*„Alles im Leben hat seine Zeit, das ist einer unserer Sprüche die uns sehr gefallen. Wir hatten die Zeit mit unseren verstorbenen Partnern, waren sehr glücklich und leben jetzt in der Gegenwart - in unserer Zeit - und sind auch wieder sehr glücklich und lieben uns. Vielleicht verwechselst Du das „Loslassen“ der Verstorbenen mit „Vergessen“, das aber sind zwei ganz verschiedene Dinge. Liebe Grüße Alina“*

### Alles braucht seine Zeit

Alles im Leben hat seine Zeit und braucht seine Zeit. Trauerprozesse lassen sich nicht künstlich beschleunigen, ihr natürlicher Verlauf läßt sich aber unterstützen oder erschweren. das gilt für die ersten beiden der von Worden formulierten Traueraufgaben – „die Vielfalt der Gefühle durchleben, den Trauerschmerz erfahren“ nennt er die zweite Aufgabe. Widersprüchliche Gefühle zwischen Liebe, Abwehr, Zorn und Sehnsucht, Schuldgefühlen und Schuldzuschreibungen, Ohnmacht, Rachegehlüsten, eigenen Todeswünschen, Dankbarkeit für das gemeinsam erlebte und Verzweiflung über alles, was nicht mehr zusammen gelebt kann gehören in jeden Trauerprozess wie Momente der Empfindungslosigkeit und Stumpfheit.

Nichts-fühlen und Nichts-Verstehen sind normale Teile des Trauerprozesses. Worden formuliert als erste Traueraufgabe „die Wirklichkeit des Verlust und des Todes begreifen“. Das kann durch dramatische oder leiderfüllte Todesumständen erschwert werden, ebenso durch mangelnde Informationen über den Sterbeprozess und die Todesumstände. Das Sterben und den Tod eines geliebten Menschen wollen von vielen Menschen im wörtlichen Sinn „begriffen“ werden, sie brauchen sinnliche Erfahrungen mit dem Tod, um ihn langfristig verstehen und betrauern zu können. Das gilt für Erwachsenen ebenso wie für Kinder. Das alle Sinne umfassende Verstehen eines Sterbens oder eines Todes wird von den meisten Menschen als äußerst hilfreich erlebt, solange es in einem würdevollen Rahmen und mit ihrer Einwilligung und zu ihren Bedingungen stattfindet. Insbesondere für Kinder und Jugendliche sollten nach dem Tod eines Elternteils Möglichkeiten des „Begriffens“ geschaffen werden, die einen Abschied am offenen Sarg, die intensive Beteiligung bei der Grabpflege, selbstverständliches Reden über den verstorbenen Elternteil und auch die Bereitstellung von Erinnerungsstücken wie Fotos (im Leben und im Tod) und Gegenständen der/des Toten umfassen.

Der Kreis der Traueraufgaben schließt sich hier – das Leben eines Menschen ist wie eine Geschichte, sie hat einen Anfang, einen langen Mittelteil und ein Ende. Nur wer die ganze Geschichte eines verstorbenen Menschen kennt, kann sie in ihrer Essenz zusammenfassen, tradieren und verstehen, was sie mit dem eigenen Leben zu tun hat, also dem verstorbenen Menschen einen angemessenen (neuen) Platz zuweisen.

Alle dies braucht Zeit, mehr Zeit als ein Abschnitt von 6 Wochen oder einem Jahr. Trauerprozesse können ohne uns zu belasten ein Leben lang dauern, wenn wir sie mit der vergehenden Zeit immer stärker in ihren positiven Anteilen von Dankbarkeit, liebevoller Erinnerung, Verinnerlichung des in der Beziehung Gelernten und Leben eines positiven Vermächtnisses erleben.

Ich hoffe, dass dieses Buch vielen Menschen Mut macht, die Angst vor Trauerprozessen abzubauen, sich in den dunklen Seiten ihrer Trauerwege nicht gänzlich allein zu finden und die helleren Seiten des Trauerns ebenfalls mit vielen anderen teilen zu können.