

B. Weinert

Über Trauer und Trauern

St. Elisabeth-Krankenhaus
Leipzig

Zusammenfassung

Unter Trauer versteht man die Antwort der Seele auf einen Verlust. Ohne eigenem Zutun widerfährt sie einem Betroffenen und er wird in für ihn nicht fassbare Vorgänge eingebunden. Eine neue Gefühlslandschaft verändert ihn und hat Auswirkungen auf

sein Leben und seine sozialen Bezüge. Sein Lebensgebäude ist infolge von Isolation, Lebensüberdruß und Ruhelosigkeit erschüttert. In der Trauerarbeit, die er ohne bewussten Vorsatz verrichtet und die sich mit den Worten *Erinnern – Wiederholen –*

Durcharbeiten beschreiben lässt, bekommt er wieder Anschluss an das äußere Leben. Trauerphasen stellen Momentaufnahmen der Trauerarbeit dar. Auch nach gelungener Trauer bleibt der Betroffene zeit seines Lebens ein besonders verwundbarer Mensch.

Keiner ist davor sicher, das Liebste zu verlieren. Trotz dieses banal klingenden und bekannten Satzes trifft ein Verlust wie eine harte Faust und aus einem lebensfrohen und zukunftsgerichteten Menschen kann in Sekundenschnelle ein Zerrbild seiner selbst entstehen. Eine neue Gefühlslandschaft verändert seine Wege. Benommen und hilflos ist er einem Geschehen, das ihm widerfährt, sich ohne bewusstes Zutun in ihm abspielt und auf seine Umgebung rückwirkt, ausgesetzt. Er erlebt tiefe Einsamkeit und wird in für ihn nicht fassbare Vorgänge eingebunden. Seiner Freiheit beraubt, glaubt er nun, an all dem, was ihm vorher selbstverständlich erschien, irre werden zu müssen oder gar sich schuldig gemacht zu haben.

Hier soll der Versuch unternommen werden, die Strukturen des Trauerns zu beleuchten und ihre Sinnhaftigkeit zu bedenken. Eine Schilderung kann aber nur auf der äußeren Ebene der Beschreibung, Systematik und Logik stattfinden. Man kann sich noch so sehr mit diesen emotionalen Prozessen beschäftigen und Einsicht in die tiefsten und verborgensten Vorgänge des Trauerprozesses bekommen – das Trauern wird dadurch nicht abgeschafft. Freiheit ist nicht immer die Einsicht in die Notwendigkeit (versus Hegel). Trauer entzieht sich jeder Darstellung durch Worte. Der Trauernde wird auf sich selbst in radikaler Weise zurückgeworfen. Trauern ist nur erlebbar, nicht beschreibbar, es ist ein affektives Geschehen, das gewaltige Auswirkungen auf das tägliche Leben hat, ja, es sogar völlig zu verändern vermag. Unter Trauer versteht man nach Freud den normalen Affekt auf den Tod einer geliebten Person.

Auch andere Verluste wie Trennung und Scheidung, Verlust von Heimat, Vaterland, Elternhaus, Beruf, Idealen, Gesundheit, Jugendlichkeit, Sachgegenständen... werden so beantwortet und die Intensität der Antwort hängt vor allem von den Persönlichkeitsmerkmalen der betroffenen Person, nicht so sehr von der Art des Verlustes ab. Wenn ein kleines Kind

sein Lieblingsspielzeug verliert, ein jugendlicher seine erste Freundin, ein Familienvater den Beruf oder wenn der Partner verstirbt – immer sind die Tränen Ausdruck der Trauer. Sie hat etwas mit Liebe zu tun: Nur das, was man liebt, kann man betrauern, wenn es verloren geht. An der Art, wie geliebt wurde, wie selbstüchtig oder wie selbstlos, entscheidet sich die Heftigkeit und die Nachhaltigkeit der Reaktion, die bis in die Tiefe der Melancholie und Selbsterstörung hinabreichen kann. Das Haupterlebnis des Trauerns ist die *Einsamkeit* des Trauernden, auch dann, wenn mehrere Personen gemeinsam trauern. Jeder ist für sich allein, jeder trägt seinen Schmerz. Daran wird auch ersichtlich, dass es keinen „normalen“ Verlauf der Trauerzeit gibt, auch kein objektives Kriterium für ihr Ende.

So fordert das Trauern, obwohl eine normale seelische Reaktion auf einen Verlust, doch Unterstützung und Verständnis von der Umgebung des Betroffenen, ja, ruft zur Hilfe geradezu heraus. Das klingt paradox: ein normaler Vorgang fordert sachkundige Begleitung. Es lassen sich einige analoge Beispiele aus dem täglichen Leben finden, zum Beispiel die Hilfe, die einer Kreißenden während des normalen Vorganges der Geburt gegeben werden muss. Der Vergleich mit der Geburt macht noch etwas Anderes deutlich: Eine gelungene Trauer endet mit einer neuen Einstellung zum Leben, quasi mit einem neuen Leben und führt zu einer Wiedergeburt.

Die neue Gefühlslandschaft

Trauern ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Emotion, eine innere Bewegung, die dem Leben neue Ordnung und ein neues Selbst- und Werterleben schaffen kann durch das Zulassen der verschiedenen und widerstrebenden Gefühle von Sinnlosigkeit, Wut, Resignation und Angst mit dem Ziel, die definitiven Veränderungen der Realität zu akzeptieren. Die Wirklichkeit verlangt, alle Liebesenergien vom Verstorbenen abzuziehen. Eine einmal eingenommene Position verlässt aber der Mensch nicht sofort, er will die geliebte

Person festhalten. Das ist etwas wesentlich Menschliches. Nur unter großem Aufwand an Zeit und Kraft kann die Forderung der Realität, weiterhin dem Diesseits zu dienen, erfüllt werden. Diesen Vorgang nennt man Trauerarbeit. Sie besteht darin, an die Position zum Verstorbenen immer und immer wieder, auf fast stereotype Weise, zu erinnern, die Beziehungen gedanklich zu wiederholen und letztlich nicht nur die Frage zu klären, wen man, sondern was man an ihm verloren hat. *Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten* sind ihre Elemente, die nun den größten Teil der Lebensenergien verbrauchen. Noch mehr Energie wird aber benötigt, wenn Trauerarbeit nicht geleistet, sondern die Trauer abgewehrt oder verschoben wird. Diese Arbeit findet in der Tiefe der menschlichen Seele statt, an ihr hat niemand als nur der Trauernde Anteil. Seine Einsamkeit ist daher von außen nur bedingt beeinflussbar, ja, es wäre sogar hinderlich, ihn darin zu stören, denn *einen Trostlosen zu trösten, heißt, ihn zu verspotten*. Das Todeserlebnis widerfährt auch dem Trauernden, er stirbt partiell mit. Es ist daher einleuchtend, dass die Lebensenergien für ein reibungsloses Erfüllen der äußeren Aufgaben im Beruf, in Familie und Gesellschaft nicht mehr ausreichen. Dennoch denkt niemand daran, diese Abweichungen als krank zu bezeichnen, denn sie werden überwunden. Doch bis dahin ist der Weg lang, heißt es doch, die Katastrophe auszuhalten, wobei man selbst am Rand der Katastrophe steht. Es stellen sich Fragen nach dem Schicksal und nach dem Sinn des Lebens ein, doch schnelle Antworten von außen klingen wie Hohn. *Trauer, das ist Abwesenheit von Sinn und es besteht nur die Hoffnung, dass der Sinn wiederkehrt, weil es ihn einmal gegeben hat.*

Der Trauernde gerät rasch in die *Isolation*. Einerseits ist es ihm nur schwer möglich, andere um etwas zu bitten, weil er Ängste gegen liebevolle Nähe entwickelt: sie erinnern zu stark an den Verstorbenen. Sein Rückzug aus der Welt ist auch durch die Trauerarbeit bedingt, die ihn auf sich selbst zurückwirft,

Energie kostet und ihm dadurch Spontanität, Unbefangenheit und Liebenswürdigkeit nimmt. Durch den unverblühten Rückzug aus der öffentlichen Sphäre in das Private und dem nonverbalen Hilferuf, den ein Trauernder immer ausstößt, entsteht kein einheitliches Persönlichkeitsbild, an dem die Umgebung ablesen könnte, was der Betreffende wünscht. Der Trauernde provoziert selbst Unsicherheit und Unbehagen für die Umgebung. Andererseits können die meisten Menschen mit einem Trauernden nicht umgehen. Das riecht zu stark nach Vergänglichkeit, eigenem Tod, Friedhof, Verwesung. Der Verleugnungsakt gegenüber Trauer ist in der Gesellschaft unverkennbar, ein Tabu hat sich ausgebreitet.

Etwas tabuisieren heißt, ein Denk- und Rede- verbot und damit auch ein Leidensverbot auszusprechen. *Eine verhinderte Klage ist aber verhindertes Leben.* Die Menschen möchten am liebsten handeln, als sei nichts geschehen. Weil das aber nicht geht, entstehen linksches und täppisches Verhalten, von denen uns Trauerreden, Nachrufe und eine oft unfreiwillige Komik in Traueranzeigen Zeugnis geben. – Der Trauernde wird von der Umgebung also oft nicht mehr spontan behandelt.

Wenn sich die/der Trauernde von der Umgebung zurückziehen, ist dies vom Gefühl des *Lebensüberdrusses*, der Hinterfragung des Lebenssinnes, des eigenen Weges und des augenblicklichen Standes begleitet. Das kann von der Vernachlässigung der persönlichen Hygiene, der Reinlichkeit der Wohnung bis zur Gleichgültigkeit gegenüber lebens- und gesundheitsschützenden Bestimmungen und Verhaltensweisen gehen. Man stellt sich den eigenen Tod ohne Erschrecken vor, denn so wäre man ja mit der geliebten Person vereinigt. Manchmal, besonders bei alten Menschen, kommt es zum Nachsterben des hinterbliebenen Ehepartners in Jahresfrist. Auch Suizidhandlungen können auftreten, doch sie sind seltener, als man vermuten kann, denn zum Lebensüberdruß tritt gleichzeitig ein wunderbarer polarer Vorgang: der Trauernde erlebt Todesangst viel stärker und heftiger als früher. Gegenüber einem Depressiven ist er wesentlich ich-stärker, er hat eine bessere Stimmungslage und keine pathologische Antriebsschwäche, so dass er sich bei Kritik an seiner Person oder dem Verstorbenen wie ein Gesunder wehren kann.

In Lebensgefahr benimmt er sich adäquat, ja, er provoziert gefährliche Situationen nicht oder nur in geringem Umfang. Das Drama spielt

sich vorwiegend in der Phantasie ab. Durch die Balance zwischen Lebensüberdruß und Todesangst schafft sich das Leben sein Recht.

Ruhelosigkeit kann für den Trauernden zur Qual werden. Er muss sich dauernd bewegen, kann trotz starker Müdigkeit nicht mehr ein- und durchschlafen und fühlt sich von innen heraus irgendwohin getrieben. Wohin? Er sucht den geliebten Menschen.

Isolation, Lebensüberdruß und Ruhelosigkeit lassen sich im Begriff der *Erschütterung* zusammenfassen: das Lebensgebäude kann beim nächsten Stoß zusammenbrechen. Alles bisher Vertraute bekommt einen Hauch von Fremdheit, Unheimlichkeit und Qual. Gretchen, das in Goethes „Faust“ auf den Geliebten wartet, drückt es so aus:

*Wo ich ihn nicht hab', ist mir das Grab,
die ganze Welt ist mir vergällt.*

Trauerphasen

Von der Nachricht des Trauerfalles bis zur Beendigung der Trauerarbeit vergeht eine Zeit mit einer eigenen Dynamik. Obwohl eine systematische Einteilung Tücken bietet, soll doch nicht auf ihre Darstellung und Erläuterung verzichtet werden. Dabei ist der Begriff der „Phase“ weniger korrekt als medizinischer Terminus zu verstehen, sondern eher als Beschreibung eines Moments, wobei ein Zurückschwingen in eine vorherige Phase jederzeit und noch nach vielen Jahren möglich ist. Auch wenn der Tod eines geliebten Menschen zu erwarten war, schlägt die Todesnachricht als *Schock* tief ein. Ähnlich wie bei einem Unfall, bei dem die Amputation einer Gliedmaße ohne Schmerz erlebt wird, erstarrt der Hinterbliebene „zu Eis“. Kommt der Tod unerwartet, trifft er gar ein Kind, wird die Realität manchmal tagelang überhaupt nicht zur Kenntnis genommen. „Das kann nicht wahr sein!“ Die emotionale Distanzierung vermag so groß zu werden, dass ein Unbefangener Zweifel an der echten und liebenden Beziehung bekommen kann. Dem Gefühl des Erwürgt-, Gehenkt-werdens begegnet man mit Stumpfsinn oder dessen Gegenteil, dem gellenden Aufschrei: „Nein“. Die Welt fällt zusammen, lautlos oder mit Getöse, der Schlag trifft, aber man spürt ihn nicht, weil man erstarrt ist oder ihn mit einem noch lauterem Schlag abwehrt. Eine andere Reaktionsform ist die komplette Verleugnung: Das ist nicht wahr! So grotesk es klingen mag, sprechen die Hinterbliebenen doch manchmal von Verwechslung und Entführung. Erst wenn sie

die Leiche sehen, lassen sie sich überzeugen. Manche verharren in stiller Teilnahmslosigkeit, die meisten brechen in lautes Klagen aus, andere versuchen, sich festzuklammern, indem sie den Verstorbenen streicheln, ihn küssen, sich auf ihn werfen. Blitzartig treten auch unbewältigte Konflikte auf, die schnell nach außen projiziert werden, ein Schuldiger ist stets zu finden. Nein, nach innen darf nichts dringen, noch nichts dringen! Der Schock ist ein Schutzmechanismus der Seele vor Überlastung, eine Art automatischer Sicherung vor einer möglichen größeren Katastrophe.

Ein Trauernder darf starr und empfindungslos sein, er darf auch laut sein Nein in den Himmel schreien, er darf sich auch grotesk äußern, zum Beispiel durch Lachen oder Euphorie. Es soll ihm erlaubt sein, zuerst an sich zu denken: „Was wird nun aus mir?“, statt den Verstorbenen zu beweinen: „Der Arme, er hätte doch auch noch leben können!“

Hilfen bieten sich an: Beistand ohne Entmündigung, keine Widerrede, Schweigen in stiller Anteilnahme. Dadurch wird es dem Trauernden möglich, in den ersten Tagen eine Balance zwischen Realitätsanspruch und Abwehr zu gewinnen.

Das Aufbahren des Toten ist wichtig, soll aber nicht erzwungen werden. Sein Aussehen wird nie vergessen und die Realität des Todes gräbt sich unwiderruflich in die Erinnerung ein und erleichtert die Trauerarbeit. Auch der Anblick verunstalteter und stark verletzter Leichen bietet langfristig mehr Vor- als Nachteile. Selbst Kinder soll man nicht fernhalten, wenn man versteht, dass sie ebenfalls Trauerarbeit zu leisten haben, manchmal eine viel schwerere. Die unmittelbare Trauergesellschaft erlebt sich als eine tiefe Gemeinschaft mit gleichem Verlust und Empfinden, was besonders für die Kinder sehr wichtig ist. Trotz allem sind sie geborgen, in ihrem Leid nicht allein.

Die Schockphase dauert nicht lange, denn die Wirklichkeit fordert ihr Recht und erzeugt die *kontrollierte Phase*. Alle Emotionen werden in dieser Zwischenphase kanalisiert. Es ist geradezu gesellschaftliche Pflicht zu weinen. Wer es nicht kann, wird trotzdem gelobt: Er hat tapfer durchgehalten! Der Trauernde bekommt Hilfe von außen, sie wird ihm immer wieder angeboten und er darf sie auch annehmen, denn alles kann er nicht allein organisieren. So erfährt er Bestätigung von vielen Seiten. Der Bestattungsritus ist ein Geländer und bedenkenlos kann sich der

Trauernde daran festhalten. Seine einzige Pflicht ist es, der gesellschaftlichen Norm zu folgen. Die Gefühle des Trauernden kommen meistens noch nicht eindeutig zum Vorschein. Die Beerdigung wird wie ein Schauspiel, wie eine vage, unwirkliche, verschwommene Szene erlebt, wie ein Traum, gleich bin ich wieder wach. Die Realität kann auch jetzt noch nicht verstanden werden („Das geht vorüber.“) Trotzdem werden die Angehörigen an den eigenen Tod erinnert, eine Erinnerung in die Zukunft hinein.

Eine Bestattung macht auch klar: Die Hinterbliebenen sind von den Toten nicht getrennt. So wird im Mittelpunkt einer Beerdigung auch der Trauernde einmal selbst stehen! Der katholische Beerdigungsritus macht das spätestens dann klar, wenn am Grab für denjenigen gebetet wird, der aus der Trauergesellschaft als nächster sterben wird. Eine Beerdigung soll Trost geben. Es ist gleichgültig, wie geschmackvoll sie inszeniert wurde, wenn nur dieses Ziel bei den nächsten Angehörigen erreicht wird. Sie reduziert eindeutige Ängste, indem sie den neuen Status der Hinterbliebenen durch das Ritual veröffentlicht. In unserer Zeit, in der Emotionen oft nicht gezeigt werden dürfen, ist der Friedhof einer der wenigen öffentlichen Stellen, wo ihre unangenehm getönten Formen erlaubt sind und eingebunden werden.

Wenn die letzten Danksagungen verschickt sind, begibt sich der Trauernde auf eine weite und unangenehme Reise in seine eigene Seele hinein. Die Hauptarbeit beginnt mit der *Regression*. Der Trauernde unterliegt in den nächsten Wochen und Monaten einem stereotypen und unbarmherzigen Wiederholungszwang. Der Abschied von der geliebten Person wird immer und immer wieder erlebt. **Suchen** und **Finden**: Der Trauernde möchte zunächst an alten Gewohnheiten und Sitten retten, was zu retten ist. Er will sein Leben nicht verändern, es soll alles so bleiben, wie es ist. Der Verstorbene ist noch real, wenn auch nicht anwesend. Manche behaupten auch, mit ihm in Kommunikation zu stehen. In dem Maß, wie man nichts verändert wissen möchte, trifft man jederzeit auf die geliebte Person. Durch Erinnerung wird der Tote wieder lebendig und alle Trauerreaktionen, die bisher erlebt wurden, beginnen neu. Ruhelosigkeit, Hin-und-her-laufen und Schlaflosigkeit stellen ebenso Suchreaktionen dar, wie das Beobachten von Zeichen, die der Verstorbene

früher von sich gab: Hüsteln, Geräusche, Gangart, Tätigkeiten, Meinungen und Ansichten. Im Extrem wird der Lebensstil des Verstorbenen kritiklos übernommen und eine Symbiose gelebt: Dinner for One!

Das Suchen ist ein inneres Zwiegespräch, in dem man den Partner als Partner-Ersatz wiederfindet. Doch dieser Ersatz ändert sich im Laufe der Zeit, indem er im Wiederholungszwang von verschiedenen Seiten beleuchtet und behandelt wird. So muss sich auch der Trauernde ändern, um Partner bleiben zu können.

Wird anfangs noch die reale Person gesucht, geht es später um ein Finden von Werten, die für den Trauernden tatsächlich unsterblich sind. Trauerarbeit ist ein Weg von außen nach innen und später von innen heraus in die reale Welt. Sie ist ein Sterben in das Leben hinein. Der Trauernde stirbt auch, muss aber im Diesseits wieder auferstehen. Dazu hat er die Frage nach dem Sinn dieses Geschehens ganz für sich allein zu beantworten.

Trennen: Wenn die geliebte Person durch diese vielen Möglichkeiten gefunden wurde, dann leben die glücklichen Zeiten mit ihm kometenhaft wieder auf. Aber die Trennung ist logische Konsequenz des Suchens und Findens. Neuer Schmerz bricht in zahlreichen und feinen Nuancen auf. Der Trauernde lernt, Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Scheibchenweise nur trennt er den Verstorbenen von sich ab, gibt langsam Stück für Stück heraus, bis er an das Zentrum gelangt. Das allein darf er behalten. Vieles, was in der Beziehung früher Außenseite war, kann nun Möglichkeit für ihn werden, wird zum Innen. Es wird verfestigt, was tatsächlich verbunden hat und er trennt sich von dem, was die Beziehung belastete.

Emotional ist die Phase der Regression von einem Gefühlschaos begleitet. Wut, Trauer, Freude, Zorn, Angst, Niedergeschlagenheit wechseln einander ab. Es können sich auch körperliche Zeichen einstellen wie Frieren, Zittern, Schwitzen, Tachykardie. Die Morbidität ist erhöht. Erschrocken sind viele Trauernde, wenn sie sich bei Zorn und Hass gegen den Verstorbenen ertappen. Sie sind aber Teil eines Ablösungsvorganges oder stellen manchmal eine Reaktion auf die Ohnmacht dar, der man ausgesetzt ist und zu entfliehen sucht.

Plötzlicher Tod, jugendliche Verstorbene und Suizid fördern die aggressive Entladung des Hinterbliebenen. Teilweise gelingt es, einen „Schuldigen“ zu finden, was psychisch zwar

entlastend ist, objektiv aber nicht stimmen muss und neue Schwierigkeiten bringen kann. Im Trauervorgang wird ja ganz stark die Beziehung hinterfragt. War sie gut, wurden die Probleme, die auftauchten, besprochen, war die Liebe auf den Satz zu bringen: „Ich brauche dich, weil ich dich liebe“ (Erich Fromm) – dann werden in der Trauer nur wenig Schuldgefühle aufkommen und diese nicht unbedingt auf Unschuldige projiziert werden, auch Zorn und Hass werden schwächer erlebt. Aufgestaute Aggressionen in der Beziehung, Unausgesprochenes, unreife Liebe („Ich liebe dich, weil ich dich brauche“) werden die Trauerarbeit stark belasten. Die Schuldgefühle können so stark werden, dass der Trauernde nie wieder aus der Trauer herauskommt.

Wie begegnet man Trauernden in dieser Zeit? Jeder Ablenkungsversuch ist sinnlos, der Trauernde ist nicht ablenkbar. Jeder gute Rat klingt wie Hohn und geht am tatsächlichen Betroffensein vorbei. Ja, *einen Trostlosen zu trösten, heißt, ihn zu verspotten*. Versuche, durch Argumente den Schmerz zu lindern, stellen ein Leidensverbot dar (Du brauchst nicht zu weinen ... Er ist jetzt von seinem Schmerz erlöst ... Es ist besser so für ihn gewesen ... Christen glauben an die Auferstehung...). *Jede verhinderte Klage ist aber verhintertes Leben*.

Der Helfer soll wissen, dass jede Emotion, auch gerade die unangenehme, wünschenswert ist und er soll einen Raum schaffen, wo sie vorgebracht werden kann. Er muss darauf vorbereitet sein, dass Zorn und Hass nun auch ihn treffen können. Seine Motivation zur Hilfe muss ihm daher bekannt sein. Hilft er vielleicht, weil er damit eigene Trauer- und Schuldgefühle aufarbeiten will? Dann braucht der Helfer den Trauernden, das wird schnell durchschaut. Ist die Trauersituation für den Helfer da, um missionarisch seine eigenen Theorien und Meinungen absetzen zu können? Das wäre Manipulation!

Der Helfende soll die Situation, die sich ihm anbietet, annehmen, so grotesk und absurd ihm das auch erscheint und das Gefühlschaos aushalten. Er kann auf das Kreative hinweisen, das der Trauernde jetzt übersieht und einen Teil der Beziehung ausmachte. Die Freude über den gemeinsam gegangenen Weg kann nicht genommen werden. Bei starken Schuldgefühlen wäre zwischen der Schuld und dem Gefühl zu trennen. Das Gefühl soll nicht bagatellisiert oder aufgebauscht oder wegargu-

mentiert werden. Die tatsächliche Schuld wäre auch beschreibbar als das, was man dem Anderen schuldig bleibt. Irgend etwas bleibt immer auf der Strecke des Lebens unaufgearbeitet liegen und in einer Beziehung kann nie einer für den anderen Alles sein. Der Helfer soll wissen, dass Neues nur aus dem Chaos kommen kann und darum müsste er es verstehend aushalten. Dieses Neue kommt gewiss, keimt auf und wird Realität, wenn keine Barrieren auftauchen. Die Seele verfügt über eine Möglichkeit der Selbstregulierung, und das Unbewusste in ihr gibt ihr neue Impulse, die notwendig sind, damit das Leben weitergeht. Der Anspruch der Realität behält meistens den Sieg. *Auch angesichts des Todes hat das Leben einen Sinn.* Martin Luther habe gesagt, dass er auch dann noch ein Apfelbäumchen pflanze, wenn er wüsste, dass morgen die Welt untergehe. Zu dieser Erkenntnis kann der Trauernde kommen, wenn ihm nicht verwehrt wird, über den Toten nach seiner Manier zu sprechen.

Am Ende der Regressionsphase weiß der Trauende, was er am Verstorbenen verloren

hat, aber auch, was ihm geblieben ist. Vorsichtig tapsend geht er wieder in die äußere Welt hinein. Vieles ist jetzt in der *Adaptationsphase* anders geworden. Der Verstorbene wird nicht mehr gesucht und gefunden – bei gleichzeitiger Trennung –, er ist eine innere Figur geworden, zu einem Teil der Seele, wandelbar wie diese selbst. Selbstvertrauen und Selbstachtung kehren wieder. Ein Helfer ist nur noch auf Sachebenen nötig, neue Beziehungen werden geknüpft.

Was heißt, innere Figur geworden zu sein? Der Verstorbene wird mit seinen Vorzügen und Nachteilen real gesehen im Sinne einer subjektiven Realität und in die neue Lebensstruktur eingebaut. Man kann manches so erledigen wie der Verstorbene, man kann sich aber auch das Gegenteil ohne Schuldgefühle leisten. Getrennt von der alten Bindung ergeben sich neue Wahlmöglichkeiten: die neue Freiheit kann genutzt werden. Bei all dem tritt kein Vergessen auf. Es bleibt eine Narbe, sie wird sehr oft Schmerzen verursachen, aber der Hinterbliebene kann damit umgehen. Auch wenn viele Lebensmuster neu gelernt werden

müssen, kann sich der Trauernde frei entfalten. Ein neuer Trauerfall aber, besonders wenn neu geknüpfte Beziehungen nicht gelingen, lässt das Erlebte noch einmal und intensiver ins Bewusstsein treten und auch der alte Verlust muss neu bearbeitet werden.

Wer einmal heftig trauern musste, bleibt für die übrige Zeit seines Lebens ein besonders verwundbarer Mensch. Gleichzeitig ist er aber auch reifer und einfühlsamer geworden.

Literatur beim Verfasser

Anschrift des Verfassers:
OA Dipl.-Med. Bernd Weinert
Anästhesie- und Intensivtherapieabteilung
des St. Elisabeth-Krankenhauses Leipzig
Biedermannstr. 84
04277 Leipzig
Tel. 0341/39590

Diese Vortrag wurde auf der 3. Jahrestagung für Transplantationsbeauftragte der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO), Region Ost, am 6. Mai 2004 in der Sächsischen Landesärztekammer unter dem Leitthema „Sterbekultur im Krankenhaus“ gehalten.