

# Traueraufgaben nach Worden, Kast und anderen

„Das Durchschreiten dieser Phasen ist notwendig,  
um die Trauer wirklich zu verarbeiten und nicht nur zu verdrängen“:???

Joachim Faupel



## Die bisherigen Trauer- konzepte, -phasen und -aufgaben

sind eine Suchbewegung,  
die immer Anteile erfasst und im Erfassen weiß,  
dass das nicht alles ist

# Verloren in Trauer

Selbstfindung

## Was kann ein Mensch verlieren?

- Eltern
- Kinder
- Geschwister
- Partner
- Verwandte
- Freunde
- Kollegen
- Arbeitsplatz
- Geld
- Besitz
- Heimat
- Zugehörigkeit
- Ansehen
- Gesundheit
- Körperteile
- Spiele
- Schönheit
- ...

verlieren

- [1] etwas irgendwo hinlegen und es später nicht mehr wiederfinden
- [2] etwas versehentlich fallen lassen
- [3] einen Wetteinsatz abgeben müssen, weil man nicht gewonnen hat



etwas verlieren

sich verlieren

verloren sein

## Verloren sein

- am Ende (sein)
- ausgespielt haben
- erledigt sein
- auf verlorenem Posten (stehen)
  - aussichtslos · ausweglos · hoffnungslos ·
- nichts geht mehr

## Seelische Bindung

- ist auf besondere Personen bezogen
- und begrenzt
- ist exklusiv
- beruht auf Gefühlen
- ist auf Dauer angelegt
- vermittelt Zugehörigkeit.
- Bindungsgefühle an Personen können mit Gegenständen, Tieren und Situationen verknüpft sein

*John Bowlby Attachment and Loss, Volume 3: Loss–Sadness and Depression. 1980*

## Was erschwert es, ein Verlusttrauma seelisch zu integrieren?

- Weigerung, den Verlust zu akzeptieren
- Verharren im Vorwurf und in der Wut
- Verschweigen des Verlustes
- Sozialer Rückzug
- Einschränkung der eigenen Lebensfreude
- Aufgeben von Lebenszielen
- Betäubung durch Drogen und Medikamente

Die Arbeitsgruppe der WHO für  
stressbezogene Störungen schlägt die  
Aufnahme der

**"anhaltenden Trauerstörung" als eigenständige  
psychische** Störung in den ICD (Internationale  
Klassifikation psych. Störungen vor.

Die Fachgruppe "Trauer" des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV) hat vor diesem Hintergrund eine Stellungnahme erarbeitet. Bei der aktuellen Überarbeitung der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen sieht der DHPV die Gefahr, dass im Gesundheitswesen anhaltende Trauer als seelische Krankheit definiert wird.

#### **ICD-11 Kap. 7 B**

- Posttraumatische Belastungsstörung
- Komplexe PTBS
- Anpassungsstörung
- **Anhaltende Trauer-Störung**
- Reaktive Bindungsstörung. (Kinder)
- Beziehungsstörung mit Enthemmung (Kinder)

## Anhaltende Trauerstörung

- Länger als 6 Monate nach dem Tod einer nahen Bezugsperson besteht **schweres und anhaltendes Verlangen und Sehnsucht** nach der verstorbenen Person, oder anhaltendes gedankliches Verhaftetsein mit der/dem Verstorbenen oder den Todesumständen.
- Zusätzlich kann die Person aufweisen:
  - – Verbitterung über den Verlust
  - – Schwierigkeiten, den Verlust zu akzeptieren
  - – ein beeinträchtigtes Identitätsgefühl oder Selbst(konzept), z.B. das Gefühl, ein Teil von einem selbst ist gestorben...
  - – Vermeidung von Erinnerungsanlässen den Verlust betreffend
- Die anhaltende Trauerreaktion ist **ausgeprägter als gesellschaftliche oder kulturelle Normen dies erwarten lassen**, und führt zu deutlichen Beeinträchtigungen des persönlichen Funktionierens

„Aber dann kommt der Tod und reißt mir (...) die Geliebte aus dem Arm. Mein Denkwissen platzt zur Wirklichkeit auf. Aus der Wahrheit, die ich eingeübt und mir vertraut gemacht habe, fährt es plötzlich heraus, wie ein Blitz in die Krone durch den Stamm bis in die Wurzeln des Baums schlägt ...  
Dann schmecke ich ihn.  
Die Wahrheit wissen ist das eine,  
sie zu schmecken bekommen  
das andere ...“

*Fridolin Stier, 1902-1981*

## Vorweggenommene Trauer

Es gibt einen Irrglauben der „Erledigung“ von Trauer durch die so genannte antizipatorische oder vorwegnehmende Trauer.

Trauer kann nicht antizipiert oder vorweggenommen werden.

Mit Einbruch des Todes erfährt der Mensch einen Schmerz, der nie erahnt ist, geschweige vorweggenommen werden kann.

*„Leid kommt, wenn es eintrifft, in nichts dem gleich,  
was wir erwarten...“*

***Ist ein Ort, den von uns niemand kennt,  
solange wir nicht dort sind.“***

(Joan Didion)

## Meine erste Trauerdefinition

Das Trauern ist eine angeborene  
emotionale Fähigkeit, die

als sehr schmerzhaft empfunden wird

als innerer und äußerer Realisierungsprozess verläuft

***ausgelöst wird durch den Verlust einer Person oder***

***Sache, zu der eine **sinnerfüllte** Beziehung bestand***

## Trauer ist Resonanzverlust

- Verlust von Resonanzbezügen (Widerhall)
- Verlust von Resonanzräumen (Partnerschaft, Arbeit, Kunst, Religion...)
- Alles, jede Art und Weise, in der wir als Subjekte Welt erfahren und in der wir zur Welt Stellung nehmen, kann nicht mehr zur Verfügung sein – dann folgt Trauer

## Resonanz

- *lateinisch resonare „widerhallen“ ist in Physik und Technik das verstärkte Mitschwingen eines schwingfähigen Systems, wenn es einer Einwirkung unterliegt.*
- *Als Folge stellt sich im Laufe der Zeit der Zustand der **eingeschwungenen Schwingung** her, bei dem die Amplitude konstant bleibt und die Schwingungsfrequenz mit der Anregungsfrequenz übereinstimmt.*

## Resonanz entsteht

aus dem menschlichen Grundbedürfnis und der menschlichen Grundfähigkeit,

- mit der Welt,
- mit anderen Menschen
- und mit sich selbst in wesentlicher Interaktion, in Dialog, in einem wechselseitigen Verhältnis von Anrede und Antwort zu stehen bzw. sich aktiv in ein solches Verhältnis zu setzen.

## Zwei Realisierungen von Resonanz

- auf der zwischenmenschlichen Ebene durch Begegnung und Dialog
- im Weltbezug durch Berührtwerden und Etwas-bewegen-Können (Selbstwirksamkeitserwartung)

## Schmerzlicher Verlust

**Körperlicher und ein bestimmter seelischer Schmerz haben mehr als nur den Begriff gemeinsam:**

**Sie lösen auch im Gehirn in mindestens zwei gemeinsamen Bereichen Aktivität aus, wie ein Experiment amerikanischer Forscher zeigt.**

**Demnach sind die **B**earbeitungsprozesse bei schmerzhaften Erfahrungen der Trennung die gleichen wie bei einem rein körperlichen Schmerzreiz.**

Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)  
University of Michigan

*"Zwischen Pflanzen und Gärtner,  
zwischen Büchern und Gelehrtem,  
zwischen Brettern und Schreiner,  
Teig und Bäcker,  
Geige und Geiger  
bilden sich Antwortbeziehungen in dem für  
resonante Weltbeziehungen charakteristischen  
Sinn heraus."*

*(Hartmut Rosa)*

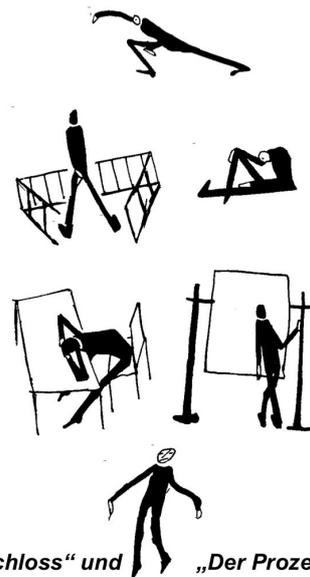
Das Material scheint dem Arbeitenden  
entgegentzukommen und zu antworten.

Nicht-Resonanz (Entfremdung)

nennt Martin Buber

## **VER-GEGNUNG**

*In einer nicht respondenten Welt fühlt sich der Mensch verloren*



*Franz Kafka „Das Schloss“ und „Der Prozess“*

Resonanz in einer Beziehung meint **nicht** Echo

Resonanz – auf den Menschen  
bezogen – bedeutet

- Mittönen
- Mitschwingen
- Nachhall
- Nachklang
- Wiederhall
- Rückhall

## Resonanzhafen

Natürlich kann man mehr als nur einen Menschen lieben,  
aber Ehe ist etwas anderes.

*(Joan Didion)*

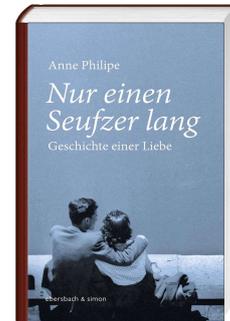
## C. S. Lewis nach dem Tod seiner Frau

- „Zwischen mir und der Welt steht eine unsichtbare Wand“
- „Ihre Abwesenheit ist über alles gebreitet.“
- „(wir waren) ... füreinander nicht identisch, sondern komplementär, sich wechselseitig ergänzend... “
- „das Kostbarste ... war das ständige Anstoßen an etwas sehr Nahes und Vertrautes und doch jederzeit unverkennbar Anderes...“

„Ich werde nie mehr durch deine Augen angeschaut ...  
Mein Platz auf der Welt war in deinem Blick, und der schien mir so unstrittig und beständig, dass ich mir nie die Mühe machte herauszufinden, wie dieses Ich beschaffen war...“

*aus: Auch das wird vergehen von Milena Busquets*

„Es gab dich, mich und jenes **WIR**,  
das nicht nur Du *und* ich war,  
das im Entstehen war,  
das über uns hinauswachsen  
und uns beide  
enthalten sollte.“



*Anne Philipe*

*(Ehefrau des 1959 verstorbenen französischen Schauspielers Gerard Philipe)*

## „Falling apart

dieser englische Ausdruck für das Zusammenbrechen, für einen Zustand des Wahnsinns, trifft den Kern dessen, was geschieht, wenn ein geliebter Mensch stirbt:

Es ist ein Sturz ins Abgespaltensein. **Weil etwas auseinandergerissen wird, das zusammengehört. Man fällt aus dem heraus, was einen zusammenhielt, der Form dessen, was man ist, und damit fällt man aus sich selbst heraus, aus der Einheit, die ein Selbst ist, die aber nur dank des Anderen besteht. [...] Sobald das Wir nicht mehr da ist, bricht das Ich zusammen**, zerfällt in Bruchstücke, zertrümmert, kaputt, durch nichts anderes zusammenzuhalten und zu definieren.“

*Connie Palmen*

*Logbuch eines unbarmherzigen Jahres*

## Selbstfindung

Gegenüber:

- verstärktem Resonanzbegehren,
- Abschottung,
- Sich-Verlieren an die Welt (Über-Offenheit)  
mit möglicherweise anschließendem Resonanz- Verstummen

steht das

***Sich-Einschwingen auf sich selbst***

## Selbstfindung ist

- Schwingung in der ***Verinnerung***
- Schwingung mit einem ***höheren Selbst***
- Schwingung im ***Einvernehmen*** mit dem  
„Verlorenen“
- ***Einhelligkeit, Einklang***



**Was übrig blieb, war ein vollkommenes  
und frohes Einvernehmen, Ein Einvernehmen,  
das nicht durch Sinne oder Gefühle vermittelt war.**

**C. S. Lewis**