

# Trauer ist Leben – Leben ist (auch) Trauer

## Ein Überblick über aktuelle Entwicklungen in Theorie und Praxis der Trauerbegleitung

**Ulrike Backhaus**

Praxis für Paar- und Trauerberatung, Däumling-Haus, Siegburg

**Zusammenfassung:** Der Text gibt einen Überblick über die Entwicklung des theoretischen Verständnisses von Trauerprozessen seit Sigmund Freud. Besonders wird hierbei das Modell der vier Traueraufgaben von William Worden berücksichtigt. Es wird auf aktuelle Forschungen zur komplizierten Trauer eingegangen. Die in den letzten 25 Jahren in Deutschland entwickelten Strukturen und Formen der Trauerbegleitung, die sich im Rahmen von Hospizbewegung, Selbsthilfegruppen und Seelsorge entwickelt haben, werden dargestellt. Die vorhandenen theoretischen und praktischen Ansätze werden mit der Praxis Personenzentrierter Beratung und Psychotherapie verknüpft. Hierbei geht es sowohl um die spezifische Herangehensweise des Personenzentrierten Ansatzes in der Trauerbegleitung und -beratung als auch um Indikationen und sinnvolle Arbeitsansätze für Personenzentrierte Psychotherapie mit trauernden Menschen.

**Schlüsselwörter:** Traueraufgaben, komplizierte Trauer, Akzeptanz, Echtheit, Empathie in der Trauerbegleitung, Psychotherapie mit trauernden Menschen

### 1. Einleitung

Wenn ich Kolleginnen und Kollegen in Psychotherapie und Beratung erzähle, dass einer meiner Arbeitsschwerpunkte die Arbeit mit trauernden Menschen ist, höre ich häufig: „Wie hältst du das aus?“ oder „Ist das nicht total düster?“. Trauer ist immer noch ein Thema, vor dem wir Angst haben, mit dem wir uns ungern auseinandersetzen, das wir gerne ein wenig beiseiteschieben. Dabei spielen Trauer- und Abschiedsprozesse in unzähligen Beratungs- und Therapieprozessen eine entscheidende Rolle, z.B. nach Trennung, Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, der Heimat oder der Gesundheit, nach Auszug der erwachsenen Kinder und natürlich auch nach dem Tod einer geliebten Person.

In den letzten 20-25 Jahren hat sich in Deutschland eine breite Bewegung von Menschen gebildet, die sich intensiv, sei es haupt- oder ehrenamtlich, mit Trauerprozessen beschäftigen und versuchen, trauernde Menschen zu unterstützen. Hier ist eine lebendige und aktive „Kultur“ im Umfeld von Hospizbewegung, Selbsthilfegruppen, Bestattern und Seelsorgern entstanden, die noch wenig Eingang in die professionelle Beratung und Psychotherapie gefunden hat. Mein Anliegen ist es, mit diesem Artikel diese Lücke ein wenig schließen zu helfen. Ich gebe hierzu Infor-

mationen zu historischen und aktuellen Konzepten von Trauerprozessen, zur komplizierten Trauer sowie den in Deutschland in den letzten Jahrzehnten entstandenen Strukturen und Formen der Trauerbegleitung. Im Weiteren wird es um die besondere Herangehensweise und die Stärken des personenzentrierten Ansatzes in der Begleitung und Beratung trauernder Menschen gehen. Schließlich zeige ich die wichtigsten Grundsätze in der Psychotherapie mit trauernden Menschen auf.

### 2. Zur Geschichte der Theoriebildung von Trauerprozessen

Die Natur unseres Lebens ist Entwicklung, Abschied und Neubeginn. So gehört Trauer, unsere natürliche Reaktion auf Verlust zu unserem menschlichen Gefühlsspektrum wie Freude, Liebe, Angst oder Wut. Das Wissen um Trauerphänomene und -prozesse kann uns beim Verständnis von Menschen mit Verlusterfahrungen helfen und ist deshalb eine wertvolle Unterstützung in Therapie, Beratung und Begleitung.

Als Erster beschäftigte sich Sigmund Freud in seinem Aufsatz „Trauer und Melancholie“ mit dem Trauerprozess (Freud, 1917). Sein Artikel legt zwar den Schwerpunkt auf die Beschreibung der Melancholie (heute würden wir Depression dazu sagen), enthält aber einige Grundannahmen über den Trauerprozess, von denen ausgehend er ein Verständnis der Depression zu entwickeln versucht. Seine wesentlichen Grundannahmen zur Trauer sind, dass der Trauerprozess grundsätzlich mit harter Arbeit verbunden ist und dass es dabei darum geht, jegliche Bindung („Libido“) an die verlorene Person (Freud spricht hier von „Objekt“) nach und nach abzulösen, um frei für neue Beziehungen zu werden. Beide Annahmen gelten heute als überholt, wie ich im weiteren Verlauf zeigen werde.

In den 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelten mehrere Autoren Phasenmodelle, um den Sterbe- und Trauerprozess besser zu verstehen. Nicht alle werde ich hier im Einzelnen erläutern, um den Rahmen dieses Textes nicht zu sprengen. Den Anfang machte die Schweizer Ärztin Elisabeth Kübler-Ross, die in den USA Gespräche mit sterbenden Menschen führte und in ihrem gleichnamigen Buch versuchte, die inneren Verarbeitungsprozesse dieser schwerkranken Menschen, die immer auch Trauerprozesse sind, in einem Fünf-Phasen-Mo-

dell zu systematisieren (Kübler-Ross, 1971). 1973 formulierte der Frankfurter Hochschullehrer für systematische Theologie Yorick Spiegel (Spiegel, 1973) ein weiteres Modell, das den Trauerweg in vier Phasen beschrieb.

Der britische Kinderarzt, Kinderpsychiater und Psychoanalytiker John Bowlby, der sich intensiv mit deprivierten Kindern und Jugendlichen beschäftigte und als Gründer der Bindungstheorie bekannt geworden ist, legte 1980 ein weiteres Vier-Phasen-Modell des Trauerprozesses vor (Bowlby, 1980). Schließlich veröffentlichte die Schweizer Jungianerin Verena Kast 1982 ein auf Bowlby basierendes, aber abgewandeltes Vier-Phasenmodell (Kast, 1982), das ich stellvertretend kurz darstelle. Dieses Modell wurde im deutschsprachigen Raum sehr bekannt und galt hierzulande lange als die zutreffendste Beschreibung des Trauerweges. Kast spricht von der „Phase des Nicht-wahrhaben-wollens“, der „Phase der aufbrechenden Emotionen“, der „Phase des Suchens und Sich-Trennens“ und der „Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs“. Sie nimmt wie auch ihre Kollegen vor ihr an, dass alle Trauernden diese Phasen in ihrem Verarbeitungsprozess mehr oder weniger nacheinander durchlaufen.

In Deutschland sehr bekannt wurde auch der gebürtige Grieche, ehemalige Opernsänger und Psychotherapeut Jorgos Canacakis, der 1987 seine Dissertation „Ich sehe deine Tränen“ vorlegte, in der er Trauerrituale griechischer Stämme untersuchte und sich vor allem für das Leben und Ausdrücken von Trauerprozessen als Quelle von Lebendigkeit stark machte (Canacakis, 1987).

### 3. Ein modernes Verständnis des Trauererlebens

Jede Theorie ist meiner Überzeugung nach letztendlich ein Hilfsmittel, ein Versuch, das Erkannte und Erfahrene zu verallgemeinern, Gesetzmäßigkeiten zu verstehen, etwas Verstandenes handhabbar und als Grundlage des eigenen Handelns nutzbar zu machen. So hatten alle Theorien zum Trauerprozess ihre Berechtigung, spiegelten die Erfahrungen, Forschungsergebnisse und den Erkenntnisstand ihrer Zeit wieder und trugen zur Weiterentwicklung des Verständnisses bei bis hin zu unserem heutigen, sicher auch vorläufigen Verstehen.

In den letzten zwei Jahrzehnten haben sich Trauerforschung und Begleitungspraxis weiterentwickelt. Vor allem im englischsprachigen Raum, aber auch in Israel, den Niederlanden, Belgien, Skandinavien und Brasilien gibt es Forschende und Praktiker, die zur besseren Unterstützung trauernder Menschen beigetragen haben. Mit Phasenmodellen wird heutzutage kaum noch gearbeitet, vielmehr haben sich andere, dynamischere Modelle durchgesetzt. Auch die Differenzierung von Trauerprozessen z.B. je nach Art des Todesfalls ist ein wichtiges Thema in den fachlichen Diskussionen geworden.

### 3.1 Das Modell der vier Traueraufgaben von William Worden

Ich persönlich wie auch zahlreiche meiner Kolleginnen und Kollegen arbeiten in Ausbildung und Praxis mit dem Modell der Vier Traueraufgaben nach William Worden. Der amerikanische Psychotherapeut und Hochschullehrer veröffentlichte sein an die Konzeption von Entwicklungsaufgaben in der Entwicklungspsychologie angelehntes Modell erstmals 1982 (Worden, 1982), veränderte es aber entsprechend neuen Forschungsergebnissen und veränderten Theoriebildungen aber immer wieder bis hin zur aktuellen vierten veränderten Auflage (Worden, 2009). Er betont, dass bei allen Versuchen, Gemeinsames in den Trauerwegen unterschiedlicher Personen zu entdecken, jeder Trauerweg anders verläuft, so dass wir den individuellen Weg respektieren und würdigen sollten, mit dem jeder Mensch versucht, mit seinem Verlust umzugehen.

Worden versteht seine Traueraufgaben nicht als in einer vorgegebenen Reihenfolge nacheinander ablaufend, sondern als sich immer wieder durchdringend wie ein Geflecht bunter Bänder, bei dem mal die eine, mal die andere Farbe obenauf zu sehen ist (Vergleich von Chris Paul in einem Vortrag). Bewusst hat er Aufgaben formuliert, um zu verdeutlichen, dass Trauern ein aktiver (Entwicklungs-)Prozess ist, nicht etwas, bei dem der Trauernde in passiver Weise verschiedene Stadien „über sich ergehen“ lässt.

Mir hilft die Kenntnis der Traueraufgaben als inneres „Raster“, um zu verstehen, womit sich der trauernde Mensch, der mir gegenüber sitzt, gerade auseinandersetzt und um gegebenenfalls Themen vorsichtig anzusprechen, von denen ich glaube, dass sie wichtig sind.

#### 3.1.1 Die erste Traueraufgabe: Den Verlust als Realität akzeptieren

Die Realität des Verlustes wirklich bis ins Innerste zu begreifen, ist ein Prozess, der lange dauern und immer wieder im Trauerverlauf Thema sein kann. Die meisten von uns reagieren bei erschütternden Erlebnissen anfangs mit einer Art Schockzustand, wir fühlen uns vielleicht wie unter einer Glasglocke oder als seien wir in Watte gepackt. (Nicht umsonst sprechen alle der vorher erwähnten Phasenmodelle von der ersten Phase als „Schock“). Das Aneignen und Begreifen vollziehen wir sinnvollerweise häufig schrittweise, um uns zunächst vor der für uns schrecklichen Realität zu schützen. Manche Erwachsene, gerade Menschen, in deren Selbstkonzept das Kontrollieren und Lenken ihres Lebens eine wichtige Rolle spielt, weigern sich anfangs regelrecht, den Verlust, der ja viel mit dem Erfahren von Ohnmacht verbunden ist, zur Kenntnis zu nehmen.

Auch bei Kindern kann das Begreifen der schmerzlichen Realität auf den verschiedenen Entwicklungsstufen immer wieder

neu Thema sein. Im Fall eines Verlustes durch den Tod eines geliebten Menschen können der Abschiedsprozess vor dem Tod, Gespräche mit dem Sterbenden, das Regeln letzter Angelegenheiten und schließlich der Abschied von dem toten Körper in einer würdevollen Atmosphäre entscheidend zum inneren Begreifen beitragen. Auch die aktive Beteiligung an Ritualen wie Aussegnung und Beerdigung können diesen Prozess unterstützen. Natürlich können auch Gespräche mit Anderen, die beim Sterbeprozess dabei waren oder das wiederholte Aufsuchen des Sterbensortes hilfreich für die Auseinandersetzung mit der Realität sein. Auf jeden Fall wird der Zurückgebliebene Zeit zum Begreifen brauchen, gerade, wenn der Tod ihn oder sie überrascht hat. Als Helfer können wir gerade Menschen, die keine Möglichkeit der Vorbereitung auf den Verlust hatten, unterstützen, indem wir das Noch-Nicht-Fassen-Können, Noch-Nicht-Begreifen-Können oder -Wollen benennen.

### **3.1.2 Die zweite Traueraufgabe: Den Schmerz verarbeiten**

Die Gefühle in der Trauer können sehr heftig und scheinbar widersprüchlich sein. Von großem innerem Schmerz über Wut, Erleichterung, Sehnsucht, Angst, Hilflosigkeit, Scham, Schuld, Teilnahmslosigkeit bis zur Einsamkeit können immer wieder neue innere Erlebensweisen den trauernden Menschen durchschütteln. Hier können wir mit Wertschätzung, Akzeptanz und Verstehen des individuellen Weges jeder Person sehr viel ausrichten. Immer wieder wird es auch hilfreich sein, die unterschiedlichen, sich oft scheinbar widersprechenden Gefühle mit den dazu gehörenden Sachverhalten zu verknüpfen. So wird jeder verstorbene geliebte Mensch Stärken und Schwächen gehabt haben, jede Beziehung des Hinterbliebenen mit ihm Licht- und Schattenseiten. Wenn wir dem zurückgebliebenen Menschen helfen, sich selbst und den verlorenen Menschen in den verschiedenen Facetten seiner Gefühle zu verstehen, haben wir Entscheidendes dazu beigetragen, dass der Trauernde letztendlich eine Art Frieden oder Ruhe mit seiner Situation finden kann. Wichtig dabei ist, dass wir uns nicht von Tabus wie „über Tote redet man nicht schlecht“ oder vom Postulat der „stillen Trauer“ in unserer Offenheit einschränken lassen.

### **3.1.3 Die dritte Traueraufgabe: Sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen**

Durch den Verlust eines geliebten Menschen sind wir möglicherweise zu radikalen Umstellungen unseres Alltagslebens gezwungen. Gerade wenn wir mit dem verstorbenen Menschen zusammen gelebt haben, müssen wir vielleicht Aufgaben übernehmen, die der Verstorbene innehatte, wir müssen mit der Zeit die Wohnung umgestalten, unsere Alltagsaktivitäten werden sich verändern. Für all das brauchen wir unser eigenes Tempo und unsere Zeit. Worden nennt diesen Prozess die „Externe Anpassung“

(Worden, 2011, S. 52) Hilfreich dabei können sicher Menschen sein, die uns mit praktischer Hilfe, aber auch mit Gesprächen unterstützen oder uns helfen, die Ressourcen in unserem Umfeld aufzuspüren.

Aber auch unser Selbstkonzept, die Rollen, die wir in unserem Beziehungsgeflecht einnehmen, können durch den Verlust eines uns nahestehenden Menschen massiv herausgefordert werden. So sind wir nach dem Tod unserer alten Eltern plötzlich endgültig kein Kind mehr, gehören vielleicht plötzlich selbst zur ältesten Generation in der Familie. Oder wir sind plötzlich nicht mehr Teil eines Paares, haben niemand mehr, für den wir sorgen können oder der für uns sorgt. Der Prozess der „internen Anpassung“ (Worden, 2011, S. 53) unseres Selbstbildes an die neue Situation kann lange dauern und viele Schleifen vollziehen. Helfen können uns dabei Helfer, die mit uns unsere Stärken entdecken und uns liebevoll in diesem Prozess unterstützen.

Auch unser Weltbild, unser spirituelles Konzept kann durch einen Todesfall ins Wanken kommen. Vielleicht ist uns unser Glaube an einen schützenden Gott unmöglich geworden, wenn wir mit einem oder mehreren Schicksalsschlägen konfrontiert werden. Möglicherweise finden wir keine Erklärung, keinen Sinn in unserer schmerzlichen Erfahrung. Hier brauchen wir Zeit und liebevolle Begleitung, um letztlich selbst einen neuen Weg, vielleicht einen Sinn in der Verlusterfahrung zu entdecken. Nicht wenige Trauernde finden ihn z.B. darin, das Vermächtnis des Trauernden fortzusetzen oder später anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zu helfen. Worden greift hier mit seinem Konzept der „spirituellen Anpassung“ den Ansatz des „meaning making“ von Neimeyer auf, für den ein entscheidender Schritt auf dem Weg in ein gutes Leben mit dem Verlust das Dem-Erlittenen-eine-Bedeutung-Geben ist (Neimeyer, 2001).

### **3.1.4 Die vierte Traueraufgabe: Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden**

Die vierte Traueraufgabe formulierte Worden 1982 in der ersten Auflage seines Buches wie folgt: „Emotionale Energie abziehen und in eine andere Beziehung investieren“. Hier spiegelte sich deutlich wie auch in den meisten Phasenmodellen vorher der Freud'sche Denkanatz, in dem der Trauerprozess als eine schrittweise Loslösung von der emotionalen Bindung an den Verstorbenen verstanden wird (s.o.). Dem liegt eine relativ mechanische Denkweise zu Grunde, als würden wir den Stecker der Bindung einfach aus der Steckdose des Verstorbenen ziehen und in eine neue Steckdose einstecken. Diese Sichtweise hat sich zuerst bei verwaisten Eltern als völlig unzutreffend erwiesen. Denn für diese Eltern war es gerade wichtig, die Erinnerung an ihr verstorbenes Kind zu pflegen. Nur so konnten sie auf eine für sie gute

Weise weiterleben, wie Langzeitstudien von Klass in den 1980er Jahren zeigten (Klass, 1988).

Worden änderte bereits in der zweiten Auflage seines Buches 1991 die Formulierung seiner vierten Traueraufgabe in diese Richtung, bis sie in der vierten Auflage die heute gültige Formulierung erhielt (Worden, 1991).

1996 veröffentlichten Klass, Silverman und Nickman (ebd., 1996) eine Sammlung umfangreicher Studien, die belegten, dass es in vielen Fällen gesund und heilend ist, wenn der trauernde Mensch mit der Zeit eine innere Repräsentanz des Verstorbenen in sich selbst findet und die Bindung zum Verstorbenen in sich weiterleben lässt, wenn auch natürlich auf eine andere Weise als zu Lebzeiten des geliebten Menschen. Es geht also hier nicht darum, sich dem Verlust nicht zu stellen, ihn zu leugnen, sondern darum, mit der Zeit eine andersartige, eher innere Art der Verbindung mit der geliebten Person zu entwickeln. Viele Trauernde tun das automatisch, sie sind immer wieder im inneren Dialog mit dem Verstorbenen, stellen sich vor, was er oder sie jetzt sagen würde, erleben den Verstorbenen als in ihrem Herzen weiterlebend, ehren sein Andenken und bewahren sein Erbe.

„Niemals geht man so ganz, irgendwas von mir bleibt hier, es hat seinen Platz immer bei Dir“ singt die Kölner Schauspielerin und Schlagersängerin Trude Herr. Auch in vielen Todesanzeigen finden wir inzwischen Hinweise auf diese Haltung, etwa den Satz „In unseren Herzen wirst Du weiterleben“. In Deutschland hat vor allem der Psychotherapeut Roland Kachler, selbst ein verwasteter Vater, diesen Gedanken aufgegriffen und inzwischen eine Reihe von Büchern zu diesem Thema veröffentlicht (Kachler, 2005, 2007, 2009, 2010).

Wichtig finde ich allerdings, dass wir bei allem Postulieren einer fortgesetzten Bindung mit dem Trauernden nicht die Möglichkeit vorenthalten, sich gerade von einem Menschen, mit dem er es schwer hatte oder der ihm das Leben schwer gemacht hat, abzugrenzen. In diesen Fällen wird die Arbeit darin liegen, genau heraus zu finden, welche Aspekte des Verstorbenen der Trauernde sich bewahren und von welchen er sich eher distanzieren, welche er also beim Verstorbenen lassen möchte. Inzwischen gibt es aus meiner Sicht keinen ernstzunehmenden Trauerforscher mehr, der die mögliche heilsame Qualität fortgesetzter Bindungen in Zweifel zieht oder das alte Dogma vom „Loslassen“ um jeden Preis weiter propagiert. Das heißt aber noch längst nicht, dass Trauernde in der Alltagskommunikation nicht immer wieder mit den Erwartungen des schnellen Loslassens konfrontiert werden („Du musst nach vorne sehen“, „Du musst endlich wieder unter Leute gehen“ etc.).

Die aktuelle Formulierung der vierten Traueraufgabe beinhaltet auch das neue, evtl. andere Leben, in das der trauernde Mensch im guten Fall aufbricht, in dem er ohne den verlorenen Men-

schen neue Wege beschreiten kann. Dies deckt sich mit dem, was Verena Kast so treffend als „neuen Selbst- und Weltbezug“ bezeichnet hat und steht in keiner Weise im Gegensatz dazu, das Andenken des Verstorbenen zu bewahren. Paare von Witwern und Witwen, die gemeinsam die Gräber der verstorbenen Ehepartner pflegen zeigen das genauso wie ein Paar von Tsunami-Hinterbliebenen, die jeweils ihre Familie verloren hatten und miteinander eine neue Familie gegründet haben. Wir Menschen sind nicht so eindimensional mit unserer Liebesfähigkeit, dass wir nicht die Vergangenheit sorgsam bewahren und gleichzeitig etwas Neues beginnen können.

Die Idee, dass die Trauer irgendwann „bewältigt“, „durchgearbeitet“ und damit beendet ist, halte ich für veraltet. Trauer wird sich entwickeln, sie wird sich verändern, wenn sie nicht kompliziert verläuft (s.u.), sie wird weniger und anders werden, aber der gelegentlich wiederkehrende Schmerz wird uns in vielen Fällen bleiben, wenn auch die Erinnerung an das Schöne, die innere Verbindung und die aus der Beziehung mit dem verlorenen Menschen geschöpften Ressourcen immer mehr im Vordergrund stehen werden.

### 3.2 Weitere aktuelle Konzepte der Trauertheorie

Zusätzlich zu den Ansätzen, die Worden bereits in die neuen Formulierungen seiner Traueraufgaben integriert hat, sind aus meiner Sicht noch zwei Ansätze neuer Trauerkonzeptionen erwähnenswert.

Die in an der Universität Utrecht arbeitenden Forscher Margaret Stroebe und Henk Schut veröffentlichten 1999 das Duale Prozess-Modell der Trauerbewältigung (Stroebe, & Schut, 1999). Sie unterscheiden zwischen verlustorientierten und wiederherstellungsorientierten Stressoren in der Trauer. Mit verlustorientierten Prozessen sind der Trennungsschmerz gemeint, die Erinnerungskultur, das Integrieren der Erfahrungen mit dem Verstorbenen in eine neue Welt ohne seine physische Anwesenheit, mit wiederherstellungsorientiert beziehen sich die Autoren auf Aktivitäten, die auf das Weiterleben, das Erhalten des Alltags und der Lebensstrukturen sowie den Neuaufbau der eigenen Welt gerichtet sind. Dieses Modell finde ich eine sehr wertvolle Ergänzung zum Konzept von Worden (s.o.) und vor allem geeignet, Polarisierungen innerhalb von Paaren und Familien zu beschreiben, wo nicht selten ein Familienmitglied sehr stark den einen, ein anderes sehr stark den anderen Pol „besetzt“.

2009 veröffentlichte der amerikanische Forscher George Bonanno seine Arbeit „The other Side of Sadness“ (dt: Bonanno, 2012), in der er sehr stark die Resilienz vieler Menschen im Umgang mit Verlusten betont. Keinesfalls ist es nach diesen neuen Erkenntnissen zwingend, dass alle Menschen, die von eklatanten Verlusten wie z.B. in Folge des 11. Septembers 2001 betroffen sind,

lang anhaltend und intensiv trauern. Mit umfangreichen Befragungen hat Bonanno hier Freuds These widerlegt, dass Trauer immer schwer und verbunden mit lang anhaltender „Arbeit“ verlaufen muss. Hier allerdings sollten wir sehr sorgfältig unterscheiden zwischen eher resilienten Menschen, die recht unbeschadet mit belastenden Erfahrungen umgehen können und solchen, die Trauergefühle unterdrücken und später unter anderen Symptomen leiden (s. Ausführungen zu komplizierter Trauer).

#### **4. Traumatische und komplizierte Trauer**

Die meisten Forscher gehen davon aus, dass etwa 20 % der Trauerprozesse einen komplizierten Verlauf nehmen. 30 – 40 % dieser schwierigen Trauerverläufe dürften damit zu tun haben, dass der trauernde Mensch etwa durch einen gewaltsamen Tod, durch Suizid, Unfall, eine Katastrophe oder die unmittelbare Anwesenheit beim Tod des geliebten Menschen traumatisiert wird (Rosner, 2008). In der Folge können Hinterbliebene unter den typischen Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung wie Flashbacks oder starken Vermeidungshandlungen leiden, die einen natürlichen Trauerprozess behindern.

Bei anderen Menschen ist in der Trauer kaum Entwicklung möglich, sie bleiben in ihrem Trauerweg „hängen“. Wir können uns das vorstellen wie das Hängenbleiben eines Plattenspieler-tonarms auf einer Schallplatte mit einem Kratzer: Dasselbe Teilstück der Musik wird immer wieder gespielt. Wenn Trauernde beispielsweise nach über einem Jahr an nichts anders denken können als an den verstorbenen geliebten Menschen, wenn sie sich verzehren vor Sehnsucht, wenn die Verzweiflung über den Verlust nicht nachlässt und sie nicht wenigstens für kurze Momente Freude empfinden können, könnte dies auf eine „verlängerte Trauerstörung“ hindeuten (Paul, 2011). Seit vielen Jahren beschäftigen sich mehrere Forschergruppen in Amerika mit diesem Phänomen (Boelen & Prigerson, 2013) und benutzen dafür häufig auch den Ausdruck „komplizierte Trauer“. Sie glauben, dass die verlängerte Trauerstörung die einzige Form komplizierter Trauer ist.

Viele Praktiker sehen dagegen zusätzlich noch andere Ausprägungen der komplizierten Trauer wie z.B. die „versteckte“ und „verzögerte“ Trauer. (Worden, 2011; Rando 2013). Sie sind wie auch ich der Überzeugung, dass es Menschen gibt, die nicht trauern können, weil sie nicht gelernt haben, ihre Gefühle zu spüren und auszudrücken oder weil das Umfeld den Ausdruck von Trauer nicht unterstützt. Diese nicht gelebte Trauer kann später zu schwerwiegenden psychischen und physischen Belastungen führen. In wissenschaftlichen Untersuchungen sind verdeckte Trauerverläufe allerdings kaum aufzuspüren, was sicher der Grund dafür ist, dass sie hauptsächlich von Praktiken beschrieben werden.

Weitgehende Einigkeit gibt es über die Risikofaktoren, die die Wahrscheinlichkeit schwieriger Trauerverläufe erhöhen: dazu gehören alle Arten von plötzlichen und traumatisierenden Toden (s.o.), geschwächte Ressourcen des Hinterbliebenen durch eigene psychische oder chronische körperliche Erkrankung, aber auch fehlender familiärer Rückhalt für den Trauernden bzw. eine ambivalente oder konfliktreiche Beziehung zum Verstorbenen. Noch ist es nicht gesichert, ob diese Risikofaktoren wirklich gehäuft zu komplizierten Trauerverläufen führen können oder nur zu intensiverer Trauer (Burke & Neimeyer, 2013). Vieles spricht dafür, dass die biografische Vorgeschichte des zurückbleibenden Menschen einen entscheidenden Einfluss auf den Trauerverlauf hat. Inzwischen gibt es Hinweise darauf, dass die Tatsache eines in der frühen Kindheit erworbenen unsicher-ambivalenten oder unsicher-vermeidenden Bindungsstils komplizierte Trauerreaktionen begünstigt (Mikulincer & Shaver, 2013). Dies entspricht auch meinen Erfahrungen.

Trotz jahrlanger Bemühungen ist die Diagnose der komplizierten Trauer nicht in die im Mai 2013 erschienene Neuauflage des amerikanischen Diagnoseschlüssels DSM-V aufgenommen worden. Stattdessen wurde die sogenannte Trauerausschlussklausel, nach der früher bis zu einem Jahr, seit 1994 bis zu zwei Monaten nach einem Todesfall keine Depression diagnostiziert werden durfte, ganz herausgenommen. Das heißt, dass nun Menschen, die sich in einem normalen Trauerprozess befinden, schon zwei Wochen nach dem Todesfall als depressiv eingestuft und u.U. medikamentös behandelt werden können, was leider einem breiten Verständnis von trauernden Menschen und natürlichen Trauerprozessen in keiner Weise zuträglich ist.

#### **5. Die Entwicklung der Trauerbegleitung in Deutschland seit den 80er Jahren**

Mitte der 1980er Jahre entstanden in Deutschland knapp 20 Jahre nach den Anfängen in Großbritannien und Amerika die ersten Hospize und Palliativstationen. Hier und in der sich neu strukturierenden überregionalen Organisation verwaister Eltern gab es Ende der 80er Jahre die ersten Angebote von Trauerseminaren, Trauergruppen und Trauereinzelnbegleitung. Die ersten Weiterbildungsgänge für Trauerbegleiter formierten sich im Umfeld der evangelische Akademie Nordelbien in Bad Segeberg, die mit der Organisation verwaister Eltern verbunden war. Zeitgleich bot Jorgos Canacakis (s.o.) in Essen Trauerseminare für Betroffene an und begann wenig später mit der Ausbildung von Trauerbegleitern.

In den 25 Jahren seitdem haben Trauerbegleitung und Trauerbegleiterausbildungen rasant zugenommen. Seit zehn Jahren gibt es den Bundesverband Trauerbegleitung e.V. (zunächst Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung), in dem sich die mei-

sten Ausbilder und Ausbilderinnen zusammengeschlossen haben. Im Moment gibt es in Deutschland zwei Ausbildungsgänge zu Trauerbegleitern: die sogenannte große Basisqualifikation besteht aus 200 Unterrichtseinheiten und wird in der Regel als Zusatzausbildung für Seelsorger, Krankenpflegekräfte, Bestatter und Menschen in Beratungsberufen genutzt. Die so ausgebildeten Menschen sind durchaus auch in der Lage, komplizierte Trauerprozesse zu begleiten.

Die sogenannte kleine Basisqualifikation, bestehend aus ca. 80 UE, wird hauptsächlich für ehrenamtliche Trauerbegleiter oder andere geschlossene Zielgruppen wie z.B. Selbsthilfegruppen angeboten, die, angeleitet durch professionelle Kräfte, Trauerbegleitung für Menschen mit nicht komplizierten Trauerprozessen durchführen können. Viele ambulante und stationäre Hospize bieten inzwischen professionelle und ehrenamtliche Trauereinzelnbegleitung an, sie führen Trauergruppen oder auch sogenannte Trauercafés durch, bei denen sich Trauernde ohne Anmeldung ein- oder mehrmalig zwanglos in Begleitung von Hospizmitarbeitern treffen können. Auch Trauerwanderungen stehen zunehmend auf den Programmen.

In immer mehr Krankenhäusern und Pflegeheimen finden in regelmäßigen Abständen Gedenkgottesdienste für die Angehörigen verstorbener Patienten und Bewohner statt. Einige konfessionelle Krankenhäuser beschäftigen Trauerbegleiter, bei Bestattern wächst das Angebot von Einzel- und Gruppentrauerbegleitung, es gibt inzwischen auch etliche selbstständige Trauerbegleiter. Diese breite und lebendige Bewegung hat nach wie vor Pioniercharakter. Sie hat es an vielen Stellen schon geschafft, das Thema Trauer in die Diskussion zu bringen, ein flächendeckender Transfer aber in die Pädagogik, Psychotherapie und das Alltagswissen stehen noch aus. Hier wird sich, wie ich überzeugt bin, in den nächsten Jahrzehnten noch viel entwickeln.

## 6. Der Personenzentrierte Ansatz in der Begleitung und Beratung trauernder Menschen

Aus meiner Sicht gibt es keinen besseren Ansatz für die Trauerbegleitung als den personenzentrierten. Wenn wir Menschen in dieser Extremsituation begleiten, die letztendlich ja eine Lebenskrise ist und keinen Krankheitscharakter hat, geht es im Wortsinne um Begleiten, um Den-Weg-Mit-Gehen, Da-Sein, Mit-Aushalten. Als Begleiter können wir den Verlust nicht ungeschehen machen, müssen wir nicht lenken, können in den meisten Fällen auf die Selbstheilungskräfte des Trauernden vertrauen.

Mit der Grundhaltung der Wertschätzung und Akzeptanz können wir jedem trauernden Menschen seinen ureigenen Weg zu billigen, mit dem er mit seinem Verlust umgeht. (Ich spreche übrigens bewusst nicht von „Trauerbewältigung“, dieser Ausdruck

hat für mich den Beigeschmack von Bekämpfen und Niederringen, es geht eher darum, mit der Trauer zu gehen, sie leben zu lassen).

In der Regel wird der individuelle Weg jedes Einzelnen nach einem Verlust natürlich viel mit dem Geworden-Sein dieses Menschen und mit seinen vorherigen Krisenerfahrungen und Umgangsweisen zu tun haben. Die Echtheit, die authentische menschliche Begegnung, jemand, der sich einlässt auf das Schicksal des trauernden Menschen, der nicht ausweicht, ist das, was den meisten trauernden Menschen gut tut. Auch hier gilt wie in allen unterstützenden Prozessen, dass die Beziehung des Begleiters zum Menschen, der Hilfe gesucht hat, das Wichtigste ist. Zur Echtheit kann hier durchaus auch einmal gehören, Informationen zu geben, z.B. darüber, dass es durchaus in Ordnung und normal ist, nach einem halben Jahr noch zu trauern. Immer wieder habe ich erlebt, dass diese Information schon ausreichte, damit ein Mensch wieder ohne professionelle Unterstützung seinen Weg gehen konnte.

Das einführende Verstehen hilft uns in der Begleitung die spezifische Bedeutung des Verlorenen für den Hinterbliebenen zu verstehen und eventuelle Ambivalenzen zu entfalten und zu sortieren. Wir wissen als personenzentrierte Begleiter, dass das gemeinsame Verstehen des inneren Erlebens des Hilfesuchenden oft der Schlüssel ist für mehr innere Ruhe, für Entwicklung und Veränderung. Die von Rogers formulierten Gesprächsvariablen Akzeptanz, Kongruenz und Empathie sind somit unglaublich wertvolle Orientierungspunkte in der Begleitung von Menschen mit Verlusterfahrungen.

## 7. Trauer und Psychotherapie

In der Psychotherapie können wir mit mehreren Personengruppen mit Verlusterfahrungen zu tun haben: Menschen mit traumatischen und komplizierten Trauerprozessen, hauptsächlich der verlängerten Trauerstörung können in der Akutsituation unsere Hilfe suchen. Hier können uns die Traueraufgaben wertvolle Hinweise liefern, wo der Prozess möglicherweise ins Stocken gekommen ist, kann einführendes Verstehen uns helfen, Ambivalenzen in der Beziehung zum Verstorbenen zu benennen und Gefühle in der Trauer, die mit dem Selbstkonzept zunächst nicht vereinbar erscheinen, vorsichtig in Worte zu fassen. Ein wichtiger Teil der Arbeit wird hier auch häufig sein, vorherige Bindungserfahrungen zu bearbeiten, denn vor diesem Hintergrund wird die aktuelle Trauer erlebt.

Wir können in der Psychotherapie auch immer wieder Menschen treffen, die in ihrer Biografie, z.B. in ihrer Kindheit wichtige Bezugspersonen verloren haben. Diese Verluste liegen möglicherweise schon lange zurück, wirken aber trotzdem nach, u.a., weil

Trauergefühle in der Verlustsituation zu wenig Raum hatten und adäquate Unterstützung fehlte.

Bedenken wir, dass in Deutschland in Krankenhäusern und Schulen, bei Polizei, Bestattung, Seelsorge und Psychotherapie bis weit in die 80er Jahre kaum etwas über Trauerprozesse bekannt war, dass das Motto der Kriegs- und Nachkriegszeit „Zähne zusammenbeißen, sich bloß nichts anmerken lassen“ Jahrzehnte unseren kollektiven Umgang mit belastenden Gefühlen geprägt hat, dass Pädagogen und Eltern glaubten, Kinder trauerten nicht, man müsse sie nur ablenken, sie vergäßen dann schnell ihren Schmerz! So können wir ahnen, wie viele Menschen, die heute als Erwachsene psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, von verschleppten, nicht verstandenen und gewürdigten Trauerprozessen geprägt sind.

Bei Menschen mit Symptomen wie Depression, Ängsten, Suchtverhalten und/oder psychosomatischen Beschwerden sollten wir wachsam sein, ob Verluste in der Vorgeschichte zur Entwicklung der psychischen Belastungen beigetragen haben könnten. Das Wissen um Trauerprozesse kann uns beim Verstehen lang zurückliegender Verlustererfahrungen helfen, die Traueraufgaben können auch hier Gerüst sein, um verpasste Entwicklungsprozesse gemeinsam aufzuspüren. Ein Nachholen, z.B. einer nicht ermöglichten Verabschiedung in einem kleinen Ritual oder das Schreiben eines Briefes an den Verstorbenen, um Unerledigtes auszudrücken, kann sehr sinnvoll sein. Ich stelle auch immer die Frage, was mein Klient sich bewahren möchte von den guten Seiten der Beziehung oder den bewunderten Eigenschaften des Verlorenen, und ob es etwas gibt, von dem er sich abgrenzen möchte.

Psychotherapeuten wissen heute oft noch sehr wenig über Trauerprozesse. Immer wieder berichten Trauernde, dass sie sich mit ihren Erfahrungen in der Therapie schlecht aufgehoben fühlen. Bestenfalls werden Trauerprozesse hier aus Hilflosigkeit ignoriert und nicht gewürdigt, schlimmstenfalls wird Schaden angerichtet durch Erwartungen, sich zu lösen vom Verstorbenen, Trauerprozesse endlich abzuschließen oder sie auf jeden Fall „durchzuarbeiten“, auch wenn kein Leidensdruck vorhanden ist.

Zur Zeit arbeitet eine Arbeitsgruppe des Bundesverbandes Trauerbegleitung an Standards für eine Weiterbildung von Psychotherapeuten im Bereich Trauer, erste Versuche in dieser Richtung werden bereits angeboten, so dass sich auch in diesem Feld, wie ich hoffe, in den nächsten Jahren einiges verändern wird – zum Wohle der unzähligen Menschen, die mit Verlustererfahrungen umgehen müssen.

## 8. Schlusswort

Es gibt eine Geschichte von einer jungen Frau, die nach dem Tod ihres einzigen Kindes verzweifelt den Buddha aufsucht, um

ihn um Hilfe zu bitten. Der Buddha weist sie an, ihm ein Senfkorn aus einem Haus zu bringen, in dem noch niemand gestorben ist, dann könne er den toten Körper wieder zum Leben erwecken. Verzweifelt läuft sie auf der Suche nach diesem Senfkorn von Haus zu Haus, vergeblich. Überall sind schon Menschen gestorben. Schließlich begreift sie, dass alle Menschen in ihrer Umgebung schon Ähnliches durchlitten haben, bringt den Leichnam ihres geliebten Kindes zum Verbrennungsplatz und bittet den Buddha, sie die Gesetze des Werdens und Vergehens zu lehren (mündliche Überlieferung).

Wenn auch Sterben und Tod in unserer westlichen Gesellschaft immer noch so aus unserem Alltagsleben ausgeblendet werden, dass viele Menschen mit 40 Jahren noch keinen Leichnam gesehen haben, treffen wir immer wieder, sei es im privaten oder im beruflichen Umfeld, auf Menschen mit Verlustererfahrungen. Und auch wir selber werden immer wieder Dinge oder Menschen verlieren, die uns lieb und teuer geworden sind.

Wenn wir die Angst davor verlieren und versuchen, den Trauergefühlen Zeit und Raum zur Verfügung zu stellen, werden wir merken, wie viel Kraft in Menschen stecken kann und werden möglicherweise Zeuginnen und Zeugen von beeindruckenden Entwicklungen. Ich wünsche Ihnen und uns allen auf diesem Weg ein gutes Voranschreiten!

## Literatur

- Boelen, P.A. & Prigerson, H.G. (2013). Prolonged grief disorder as a new diagnostic category in DSM-5. In M. Stroebe, H. Schut, J. Van den Bout (Hrsg.), *Complicated grief*, S. 85-98, New York: Routledge.
- Bonanno, G.A. (2009). *The other side of sadness*. New York: Basic Books, Dt.:(2012) *Die andere Seite der Trauer*. Bielefeld: Aisthesis-Verlag.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol.3: Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books. Dt.: (1983). *Verlust – Trauer und Depression*. München: Kindler-Verlag.
- Burke, L.A. & Neimeyer, R.A. (2013). Prospective risk factors for complicated grief: a review of the empirical literature. In M. Stroebe, H. Schut & J. Van den Bout (Hrsg.), *Complicated grief*, (pp. 145-161), New York: Routledge.
- Canacakis, J. (1987). *Ich sehe deine Tränen*. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Freud, S. (1917). Trauer und Melancholie. Erstveröffentlichung. *Internationale Zeitschrift für Ärztliche Psychoanalyse*, 4(6), 288-301.
- Kachler, R. (2005). *Meine Trauer wird dich finden*. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Kachler, R. (2007). *Damit aus meiner Trauer Liebe wird*. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Kachler, R. (2009). *Meine Trauer geht – und du bleibst*. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Kachler, R. (2010). *Hypnosystemische Trauerbegleitung*. Heidelberg: Carl Auer Systeme Verlag.
- Kast, V. (1982). *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Klass, D. (1988). *Parental grief: solace and resolution*, New York: Springer.
- Klass, D., Silverman, P. R. & Nickman, S.L. (Hrsg.) (1996). *Continuing Bonds*. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Kübler-Ross, E. (1971). *Interviews mit Sterbenden*. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R., (2013), Attachment insecurities and disordered pattern of grief. In M. Stroebe, H. Schut & J. Van den Bout (Hrsg.), *Complicated grief*, (pp. 190-203). New York: Routledge.
- Neimeyer, R. A. (2001). The language of loss: Grief Therapy as a Process of Meaning Reconstruction. In R. A. Neimeyer (Hrsg.), *Meaning reconstruction and the ex-*

- perience of loss*, (pp. 261-292). Washington, DC.: American Psychological Association.
- Paul, Chris (2011). Trauerprozesse benennen. In *Neue Wege in der Trauer- und Sierbebegleitung. Vollständig überarbeitete und ergänzte Neuauflage*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- Rando, T. (2013). On achieving clarity regarding complicated grief: lessons from clinical practice. In M. Stroebe, H. Schut & J. Van den Bout, J. (Hrsg.), *Complicated grief* (pp. 40-54). New York; Routledge.
- Rechenberg-Winter, P. & Fischinger, E. (2008). *Kursbuch systemische Trauerbegleitung*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Spiegel, Y. (1973). *Der Prozess des Trauerns*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description, *Death Studies*, 23, 187-224.
- Worden, W. (1982). *Grief Counselling and grief therapy*. New York: Springer. Dt.: (1986) *Beratung und Therapie in Trauerfällen*, Bern: Verlag Hans Huber.
- Worden, W. (1991). *Grief Counselling and grief therapy. Second Edition*. New York: Springer Publishing Company.
- Worden, W. (2009). *Grief Counselling and grief therapy. Fourth Edition*. New York: Springer Publishing Company, Dt.: (2011) *Beratung und Therapie in Trauerfällen, 4. überarbeitete und erweiterte Auflage*. Bern: Verlag Hans Huber.



Ulrike Backhaus, Dipl.-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Abschluss in Personenzentrierter Psychotherapie (GwG), anerkannte Kursleiterin Palliative Care, Ausbilderin des Trauerinstituts Deutschland, Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung, 1987 bis 1995 Begleitung schwerkranker, sterbender und trauernder Menschen in Krankenhäusern und Hospizen, seit 2004 freie Praxis für Psychotherapie, Paar- und Trauerberatung, seit 2005 Ausbilder-tätigkeit für Hospizmitarbeiter, Pflegekräfte und Trauerbegleiter  
Kontakt:  
bremekamp-backhaus@freenet.de,  
www.daeumling-haus.de