

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt

5.6.c Traueraufgaben nach William Worden

Nach dem Psychotherapeuten J. William Worden¹ sind es vier Traueraufgaben, die Betroffene zu bewältigen haben, bis sie wieder ein zufriedenes Leben führen können. Chris Paul hat noch eine weitere vorangestellt: Für Sie gilt, bevor alle anderen Aufgaben in Angriff genommen werden können, dass die Trauernden das Überleben sichern, das heißt alles tun, damit der Alltag wieder funktioniert (vielleicht anfangs sogar unter Zurückstellung der eigenen Trauer).²

a Traueraufgabe: Den Verlust als Realität akzeptieren

Auch wenn die Angehörigen damit rechnen müssen, dass ein nahestehender Mensch bald sterben wird, haben sie, wenn der Tod dann eintritt, doch immer das Gefühl: Das ist nicht wahr! Das ist nicht wirklich geschehen! Die Hinterbliebenen müssen es als Tatsache intellektuell und emotional akzeptieren, dass die geliebte Person tot ist und nicht zurückkehren wird. Dazu gehört auch die Einsicht, dass ein Wiedersehen, zumindest in diesem Leben, nicht möglich ist. Auch wenn es Zeit braucht, diese Traueraufgabe anzugehen, traditionelle Rituale wie Beerdigungen helfen vielen Trauernden dabei, die Realität zu akzeptieren und den Tod begreifbar zu machen. Die Akzeptanz fällt denen leichter, die sich von den Toten verabschieden konnten, ihr verändertes Aussehen erlebt, ihre Starre und Kälte gefühlt, also den Tod im wahrsten Sinne des Wortes „begriffen“ haben.

b Traueraufgabe: Den Trauerschmerz durcharbeiten

Der tiefe Schmerz, den Trauernde nach einem persönlichen Verlust erleiden, muss zugelassen und durchgangen werden, sonst kann er sich in unterschiedlichen Symptomen, verschiedenen problematischen Verhaltensweisen oder einer Verlängerung des Trauerprozesses auswirken. Nach einem schweren, persönlichen Verlust assoziieren wir den Schmerz vor allem mit Gefühlen der Traurigkeit und Niedergeschlagenheit. Jedoch kommen oft auch Angst, Wut, Neid, Schuldgefühle, Depression und Einsamkeit dazu.

c Traueraufgabe: Sich an eine Welt ohne den Verstorbenen anpassen

Drei Bereiche der Anpassung müssen nach dem Tod einer nahe stehenden Person angesprochen werden: Bei der externen Anpassung geht es um die Auswirkungen des Verlusts auf die Bewältigung des Alltags. Es kann für jeden Menschen Unterschiedliches bedeuten, sich auf eine veränderte Welt ohne die Person einzustellen. Meistens wird den Trauernden erst nach einiger Zeit bewusst, worin die Rollen des Verstorbenen bestanden hatten, welche Rolle sie jetzt neu übernehmen und worin sie nach dem schmerzlichen Verlust wieder einen Sinn finden. Bei der sogenannten internen Anpassung stellt der Tod die Trauernden vor die Herausforderung die eigene Selbstachtung neu zu finden und beispielsweise nicht mehr Angehöriger, sondern Hinterbliebener, nicht mehr Ehepartnerin, sondern Witwe zu sein. Schließlich geht es um die spirituelle Anpassung, weil schmerzliche Verluste die grundlegenden Wertvorstellungen und philosophischen Überzeugungen infrage gestellt haben. Besonders groß sind die Erschütterungen nach plötzlichen und vorzeitigen Todesfällen³.

d Traueraufgabe: Eine neue auf Dauer angelegte Verbindung zu dem Verstorbenen eingehen

Schließlich geht es um eine Neuverortung der verstorbenen Person, also darum, ihr weiterhin einen angemessenen Platz im Leben einzuräumen, um so mit ihr in Beziehung und Verbindung zu bleiben, jedoch sich dem eigenen Leben positiv zuwenden zu können. „Wir brauchen die Möglichkeit, uns zu

¹ Worden, William: Beratung und Therapie in Trauerfällen: Ein Handbuch Bern 2011 Huber

² vgl. Paul, Chris (Hg): Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung, Gütersloh 2011. S.75 ff

³ Worden 2011, 52 ff

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt

erinnern, an die Toten zu denken, sie in uns zu bewahren und dennoch mit dem eigenen Leben fortzufahren, mit anderen Worten: Wir brauchen eine dauerhafte Verbindung inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben⁴. Roland Kachler⁵ formuliert es so: „Letztlich geht es nicht um ein Loslassen, sondern um ein Lieben auf eine neue Weise. Viele Menschen führen innerlich die Beziehung mit dem verstorbenen Menschen fort, nur auf andere Weise. Sie spüren ab und an seine Präsenz, sie reden innerlich oder gar laut mit ihm und empfinden seine verinnerlichte Gegenwart als Trost und Hilfe, nicht als Blockade, die sie am Fortschreiten hindert. Denn trotz dieser fortgesetzten Beziehung sind sie sehr wohl in der Lage, sich auf eine neue Beziehung mit einem anderen lebendigen Partner einzulassen, wenn sie wieder dazu bereit sind“.

4 Worden 2011 56f.

5 Kachler, Roland: Meine Trauer wird dich finden - Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, Stuttgart 2005, Kreuz Verlag S.10