

Trauern als Prozess

Trauer ist die dunkle Rückseite der Liebe: Je enger die Beziehung zum Verstorbenen war, desto schmerzlicher ist der Verlust. Die Wucht der Gefühle – Verzweiflung, Anklagen, Selbstvorwürfe, Wut – überrascht die Trauernden, die noch keine Gelegenheit hatten, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. „Mitten im Leben sind wir vom Tod umfungen“ – das wissen wir nicht mehr; das Sterben findet oft in Krankenhäusern, Pflegeheimen oder Hospizen statt, fernab unserer Wahrnehmung.

Trauer ist - wie Freude, Zorn oder Angst – eine grundlegende Emotion. Menschen auf der ganzen Welt deuten den Gesichtsausdruck der Trauer übereinstimmend. Also ist Trauer per se nichts Krankhaftes oder Behandlungsbedürftiges; der Verlust stellt eine Lebenskrise dar, die wir, wie andere Krisen auch, verarbeiten können. Wir dürfen darauf vertrauen, dass es uns gelingt, den Schmerz um den Verstorbenen nach und nach zu bewältigen und uns wieder dem Leben zuzuwenden.

Welche Wege Trauernde dabei einschlagen, hängt von ihrer Persönlichkeit und ihren bisherigen Lebenserfahrungen ab. Den einen hilft der intensive Austausch mit anderen, ihre Gefühle einzuordnen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren. Andere wiederum sagen: „Darüber zu sprechen, bringt mir nichts: Es macht nichts ungeschehen und wühlt mich noch mehr auf.“ Diese Menschen finden eher Trost im Handeln: Sie versuchen, im Sinne des Verstorbenen weiterzuleben, sein Vermächtnis fortzuführen, aktiv das Andenken an ihn zu erhalten. Manche z.B. schaffen eine spezielle Webseite. Die Veranstaltung von Sponsorenläufen, Einrichtung von Stiftungen, Sammeln von Spenden für eine Organisation, die dem Verstorbenen am Herzen lag, werden immer beliebter. Auch die liebevolle Pflege des Grabes ist eine solche Trost stiftende Handlung.

Genau so wenig, wie es eine verbindliche Definition für einen „guten Tod“ gibt, gibt es ein Modell für „richtiges Trauern“. Alle Phasenmodelle des Trauerprozesses (z.B. von E. Kübler-Ross oder V. Kast) bergen die Gefahr, sie als Norm misszuverstehen. Das Modell von Ruthmarijke Smeding, die von „Gezeiten der Trauer“ spricht, Gefühlszuständen, die kommen und gehen wie Ebbe und Flut, lässt dem Trauernden die Freiheit, seinen eigenen Trauerweg zu finden. Trauer hat demnach oft eher einen spiralförmigen Verlauf; besondere Anlässe, z.B. der Jahrestag des Todes, können das Gefühl zurückrufen, „als ob es gestern gewesen sei“.

Früher war, wie gesagt, der Tod viel allgegenwärtiger im Leben. Und es gab festgefügte Rituale und Verhaltensvorschriften, die den Übergang begleiteten. Heute, mit der Auflösung allgemein verbindlicher Formen, können ganz individuelle Trauerrituale geschaffen werden. Es spricht aber auch nichts dagegen, alte Rituale wiederzubeleben, wenn sie stimmig und passend für die Trauernden sind, z. B. die Aufbahrung zu Hause, um allen Gelegenheit zum Abschiednehmen in vertrauter Umgebung zu geben.

Begleitungsangebote wie die von AUXILIUM e.V. helfen den Trauernden, einen Weg durch das Dickicht ihrer Empfindungen zu bahnen und herauszufinden, was für sie persönlich hilfreich ist. Ein Begriff, der von vielen Außenstehenden, leider auch von manchen Fachleuten, geäußert wird, ist nicht hilfreich: das „Loslassen“. Die Beziehung zu einem geliebten Menschen endet nicht mit seinem Tod. Gelingende Trauer heißt: Anerkennen, dass das Vergangene vergangen ist, dass ich mein Leben ohne den Verstorbenen weiter gestalten muss, dass er mir aber als ein positives inneres Gegenüber erhalten bleibt.

*Dr. Sylvia Börgens, Diplom-Psychologin,
www.boergens.de/sylvia*