

Tod und Trauer

Wenn ein nahe stehender Mensch geht

Von Dipl.-Psych. Andrea Richter

Ein Leben lang wissen wir um ihn. Und doch scheint der Tod nie zur rechten Zeit zu kommen. Wir werden meist unerwartet mit ihm konfrontiert, wenn wir erfahren, dass ein uns bekannter oder nahe stehender Mensch plötzlich nicht mehr lebt. Trennung und Tod gehören zu den schwersten psychischen Ereignissen, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Der Umgang mit dem Tod ist in unserem westlichen Kulturkreis eher ein Umgehen des Themas, oder anders: ein Todschweigen. Auch wenn wir ihn einerseits täglich in den Medien in seiner drastischen und oft brutalen Form präsentiert bekommen, so wird andererseits bei dieser Form der Darstellung die natürliche Tatsache unserer eigenen Sterblichkeit verdrängt und ausgeklammert. Der mediale Blick ist abgewendet vom Sterbewesen ‚Mensch‘ mit seinem natürlichen Altern, dem zugehörigen Sterben, das schließlich mit einem menschenwürdigen Tod enden sollte. Der Fokus öffentlicher Betrachtung konzentriert sich hauptsächlich auf das Lebewesen ‚Mensch‘ mit allen Vorteilen seiner Jugendlichkeit, der Gesundheit und seiner vitalen Schönheit. Die Lebenserwartung steht im Vordergrund, nicht der Prozess des Sterbens.

Da unterschiedliche Generationen einer Familie nicht mehr unter einem Dach leben (können), fehlt in unserem Erinnerungsrepertoire – gleichwertig zum Erlebnis der Geburt eines neuen Menschen – zwangsläufig die Erfahrung des Sterbens eines Menschen als ein natürlicher Prozess, der zum Leben dazu gehört. Immer seltener bleibt uns die wichtige Erfahrung vorbehalten, wie sich ältere Menschen bewusst schrittweise von ihrem Leben verabschieden und Frieden schließen mit dem Gewesenen. An einem solchen Prozess teilzuhaben, der mit einem letzten Atemzug

endet, und bei dem alle wichtigen Worte gesagt sind, ist nur wenigen Menschen vorbehalten. Viele alte Menschen sterben einsam, unbemerkt oder ohne Begleitung. Sie verschwinden aus dem Leben, wie kurze Zeit später die Erinnerung an sie verschwindet, wenn es keine nachfolgenden Generationen gibt, die die Erinnerung an diesen Mensch und sein Lebenswerk aufrechterhalten.

Und durch das gesellschaftlich bedingte Auseinanderdriften der Familien fehlt in unserer Erfahrungswelt der natürliche, normal ins Leben integrierte Umgang mit dem Tod, der auch auf Wunsch als Erfüllung zu kommen vermag und die Angst vor dem Ende zu nehmen hilft. Der Tod erscheint dadurch vielen Menschen als Bedrohung, die uns Angst machen kann, die Unruhe, Panik und Verlorenheit auslöst. Selten erleben wir ihn als Erlösung. Auch wenn man beim Tod alter Menschen oft geneigt ist zu sagen, sie haben ihr Leben gelebt, so verbindet sich mit ihrem Tod oft zuerst das Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit und die Klarheit darüber, dass eine Generation geht und man selbst immer mehr in diese ältere, letzte Generation einer Familie hineinwächst. Je unerwarteter der harte Schicksalsschlag ‚Tod‘ zum Teil des Lebens für alle Hinterbliebene wird, umso schmerzhafter ist das Gefühl des Verlustes und der Trauer. Das Unerwartete führt zum Unfassbaren der absoluten Unumkehrbarkeit dieses Ereignisses. Durch den Tod werden gemeinsame Geschichten abrupt unterbrochen; manch wichtiges Wort bleibt für immer ungesagt; offene Dinge sind nicht mehr gemeinsam zu klären.

Phasen der Trauer

Jeder reagiert in ganz besonderer Weise auf den Tod eines nahe stehenden Menschen und abhängig davon, welche Geschichte sie miteinander verband. Das eigentliche Ereignis des Todes bestimmt ebenso die Trauer wie das Alter des verlorenen Menschen. Frauen trauern anders als Männer. Letztere lenken sich eher ab, um mit der Härte des Ereignisses fertig zu werden. Trauer ist eine normale menschliche Reaktion auf einen schwerwiegenden Schicksalsschlag des Verlustes, die in verschiedenen Phasen verläuft. Das Wissen um diese Phasen kann Freunden und Hinterbliebenen helfen, Probleme und Schwierigkeiten zu erkennen, mit denen sich Trauernde auseinandersetzen müssen.

Phase des Schocks

In dieser Phase spürt der Trauernde nach dem Bekanntwerden des Todes einen unsagbaren Schmerz, der ihn lähmt und versteinern lässt. Angehörige und Freunde haben häufig das Gefühl, dass der Trauernde mit seinen Gedanken nicht mehr in der Realität anwesend ist. Es ist die Phase, in der jegliche Vitalität verloren zu gehen scheint, weil man den Verlust des geliebten Menschen nicht wahrhaben kann und will. Bei einem plötzlichen, dramatischen oder gewaltsamen Tod verlängert und intensiviert sich die Schockphase maßgeblich.

Phase der Kontrolle

Der Trauernde ist in dieser Phase damit beschäftigt, durch sein ganz konkretes Tun all das zu regeln, was mit der Bestattung zusammenhängt. Durch die aktive Hilfe von Freunden und Angehörigen erhält er Entlastung und erlebt dadurch eine Art von ‚Schonzeit‘, die vom Schmerz ablenken hilft.

Phase der Trauer

Ist die Bestattung vorüber, nehmen die damit verbundenen Kontakte von anderen Menschen wieder ab; der Trauernde ist auf sich allein gestellt. In dieser Phase spielt sich die eigentliche Trauer ab, denn der erlittene Verlust muss verarbeitet werden. Heftige Gefühle wie Schmerz, Schuld, Angst, aber auch Wut oder quälende Sehnsucht lassen den Trauernden in Intervallen an nichts anderes mehr denken, als an den erlittenen Verlust. Hilflosigkeit und Apathie können zu seinem Rückzug führen. Er versucht den Tod zu verdrängen, lehnt sich gegen die Wirklichkeit auf. Das Leben kommt ihm sinnlos und leer vor. Er fühlt sich im Stich gelassen. Dennoch zwingen sich viele Trauernde zu einem ‚normalen‘ Verhalten, da sie nach einer gewissen Zeit die Erwartung ihrer Umgebung spüren, doch endlich wieder ‚zur Tagesordnung‘ übergehen zu müssen. Schrittweise wird der Hinterbliebene wieder von der Realität eingeholt, so dass er den Verlust langsam akzeptieren lernt - wenn auch oft mit sehr widersprüchlichen Gefühlen. Trotz allen Schmerzes entdeckt er, dass ein Leben ohne den Verstorbenen möglich ist bzw. dass es irgendwie weiter geht. Idealerweise findet der Trauernde erneut Anschluss und erlebt in und durch alte Beziehungen etwas Neues und Anderes.

Freunde und Familienmitglieder stehen bei dramatischen Todesfällen oft vor der Situation, dass sie sich fragen, wie sie am hilfreichsten den Prozess des Trauerns unterstützen können. Auch wenn Sprüche wie z.B. „Die Zeit heilt alle Wunden.“ und „Das Leben geht weiter.“ rational völlig richtig erscheinen, verletzen sie den Trauernden oft mehr, als dass sie sein Leid lindern helfen. Auch Ratschläge und Appelle – sich zum Beispiel wieder ins Leben zu stürzen, etwas zu unternehmen usw. – wirken in dieser Situation auf den Trauernden eher erschlagend und zusätzlich schmerzhaft. Es erscheint wenig ratsam, dem Trauernden seine Trauer nehmen zu wollen, indem man ihn abzulenken versucht und eine mögliche Welle seines Schmerzes ignoriert. Besonders bei jüngeren Betroffenen, aber auch bei Menschen im höheren Alter sollte man nie seine ganz persönlichen Maßstäbe zum Umgang mit einem Verlust anlegen. Denn der Trauerprozess ist etwas sehr Individuelles und schwer festlegbar. Die Intensität und Dauer dieses Prozesses wird auch bestimmt durch die Nähe, die zwischen dem Trauernden und dem verstorbenen Menschen bestand.

Trauerarbeit

Der eher abstrakte Begriff ‚Trauerarbeit‘ bezeichnet den Abschnitt, in dem der Trauernde versucht, den Tod eines nahe stehenden Menschen zu verwinden. Es ist keine körperliche oder äußere Arbeit, sondern eine Arbeit und Auseinandersetzung mit der eigenen Seele, um den Verlust einzuordnen. Niemand muss, aber jeder kann Trauerarbeit leisten. Nicht verarbeitete Trauer kann sich rächen, indem sie an ungewollter Stelle und völlig unberechenbar in Erscheinung tritt. Im Zeitraum der Trauerarbeit wird versucht, das Besondere und Geliebte des Verstorbenen in die eigene Person zu integrieren und ihm sozusagen nach seiner physischen Bestattung einen Platz im eigenen Herzen zu geben. Dazu gehört das ungehemmte Weinen dürfen, wie auch die Erinnerung an den Verstorbenen, um ihm gedanklich nah sein zu können. Gefühle wie Wut darüber, dass man allein zurückgelassen wurde, benötigen ebenso ihren Raum. In den meisten Fällen stehen Familie und Freunde den Trauernden zur Seite. Viele Menschen finden Halt und Unterstützung in ihrem Glauben. Fehlen solche Möglichkeiten, so sollte die Scham, Hilfe in Form von psychotherapeutischer Trauerbegleitung in Anspruch zu nehmen, überwunden

werden. Denn hat der Verstorbene seine Ruhestätte in uns gefunden, sinkt der physische und psychische Stress des Trauererlebens. Dann kann durch die Trauerarbeit eine persönliche und soziale Beruhigung des beunruhigenden Ereignisses Tod erreicht werden.

Vertiefende und weiterführende Literatur

Kast V (2000) Sich einlassen und loslassen. Herder Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3451048884/drmedmichaungero>

Wolf D (2000) Einen geliebten Menschen verlieren – Vom schmerzlichen Umgang mit der Trauer. PAL Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3923614489/drmedmichaungero>