

Trauern

aus der Sicht von Verena Kast, Elisabeth Kübler-Ross sowie
aus der Sicht von Viktor Frankl und Alfred Längle in der Existenzanalyse
Darstellung und Reflexion

**Abschlussarbeit für die
fachspezifische Psychotherapieausbildung in
Existenzanalyse**

eingereicht von

Martha Sulz

bei

Dr. Liselotte Tutsch
Mag. Wilfried Peinhaupt

angenommen am

von

Zusammenfassung:

In der vorliegenden Arbeit stehen Phasen eines Trauerprozesses sowie der Begriff „Trauern“ im Zentrum. Dabei werden Ähnlichkeiten und Unterschiede der Sichtweisen von Verena Kast, Elisabeth Kübler-Ross wie der Existenzanalyse bei Viktor Frankl und Alfried Längle herausgearbeitet. Bei Viktor Frankl liegt der Focus auf dem Sinn des Leidens und der Trauer wie auf dem Sinn des Lebens und des Todes. Bei Alfried Längle findet man die Herausarbeitung des Trauerprozesses wie des Begriffs Trauer auf phänomenologisch introspektive Weise vorgenommen. Auf den aus der Analytischen Psychologie C. G. Jungs stammenden Begriff der Individuation wird eingegangen, da dieser für das Verständnis des Ziels bzw. der Sinnhaftigkeit von Trauern aus der Sicht von V. Kast maßgeblich ist. Außerdem werden die existenzanalytischen Begriffe Sinn, Einstellungswert, Person und die Existenzialien Freiheit, Verantwortlichkeit und Geistigkeit umrissen, um das Menschenbild der Existenzanalyse und Logotherapie dem/der Leser/in nahe zu bringen, da dieses die Basis für die Auseinandersetzung mit der behandelten Thematik in der Existenzanalyse bildet. Bei Kast, Kübler-Ross und Frankl wird zudem versucht, die Angst vor dem Tode und seine Bedeutung für den Menschen zu erfassen. Ziel der Arbeit ist es, basierend auf dem Vergleich zwischen Kübler-Ross und Kast einerseits und mit der Existenzanalyse andererseits, das Thema Trauern so zu behandeln, dass sowohl interessierten Laien, von schwerem Verlust Betroffenen wie psychotherapeutisch und beraterisch Tätigen umfassend Einblick und Anregung gewährleistet seien.

Schlüsselwörter:

Abschied, Einstellungswert, Leiden, Sinn, Sterben, Tod, Trauern, Trauerphasen, Trauerprozess, Verlust

Summary:

The submitted paper has its focus on the phases of the mourning process and on the term “mourning” itself. Similar and different points of view of Verena Kast, Elisabeth Kübler-Ross as well as the Existential Analysis of Viktor Frankl and Alfried Längle are emphasized. In Viktor Frankl’s point of view the focus is on the meaning of suffering and mourning as it is on the meaning of life and death. With Alfried Längle you will find the emphasis of the mourning process as well as the term “mourning” from a phenomenological, introspective point of view. The term “individuation” derived from the Analytical Psychology of C.G. Jung is also dealt with since it is important for the understanding of the aim respectively the meaning of mourning from Verena Kast’s point of view. Moreover, the existential-analytical terms of meaning, attitude value, person and the existentials of freedom, responsibility and spirituality are lined out in order to make the reader acquainted with the anthropology of the Existential Analysis and Logotherapy, as this is the basis for discussing the topics dealt with in the Existential Analysis. With Kast, Kübler-Ross and Frankl an attempt is made to comprehend the fear of death and its meaning for human beings.

Based on a comparison between Kübler-Ross and Kast on the one hand and the Existential Analysis on the other, the aim of this paper is to discuss the topic of mourning such that interested lay people, people experiencing a great loss and people in psychotherapist and advisory functions get the guarantee of extensive insight and stimulation.

Keywords:

attitude value, death, dying, loss, meaning, mourning, parting, phases of mourning, process of mourning, suffering

| INHALTSVERZEICHNIS | Seite |
|---|--------------|
| Zusammenfassung, Schlüsselwörter/Abstract, Keywords | 2 |
| INHALTSVERZEICHNIS | 3 |
| 1. Einleitung | 5 |
| 1.1. Einführung in die Thematik und persönlicher Zugang | 5 |
| 1.2. Ziele der Arbeit und Vorgangsweise | 6 |
| 2. Trauern aus der Sicht von Verena Kast | 10 |
| 2.1. Die Bedeutsamkeit des Trauerprozesses | 10 |
| 2.1.1. Die Begriffe Trauerarbeit und Trauerprozess | 12 |
| 2.1.2. Wichtige Gesichtspunkte bei der Untersuchung von Verena Kast | 13 |
| 2.2. „Todeserfahrung beim Tod eines geliebten Menschen“/ Die Angst vor dem Tode | 14 |
| 2.3. Die Trauerphasen | 18 |
| 2.3.1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens | 18 |
| 2.3.2. Die Phase der aufbrechenden Emotionen | 19 |
| 2.3.3. Die Phase des Suchens und Sich-Trennens | 19 |
| 2.3.4. Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs | 20 |
| 2.4. Symbiose und Individuation bei Kast/ Über die vereinsamende Wirkung des Schmerzes bei Bollnow | 21 |
| 2.5. Das Besondere zum Thema Trauern nach Verena Kast | 23 |
| 3. Trauern aus der Sicht von Elisabeth Kübler-Ross | 26 |
| 3.1. Die Angst vor dem Tod | 27 |
| 3.2. Verhaltensweisen gegenüber Tod und Sterben | 29 |
| 3.3. Die Phasen | 29 |
| 3.3.1. Die erste Phase: Nichtwahrhabenwollen und Isolierung | 30 |
| 3.3.2. Die zweite Phase: Zorn | 31 |
| 3.3.3. Die dritte Phase: Verhandeln | 31 |
| 3.3.4. Die vierte Phase: Depression | 32 |
| 3.3.5. Die fünfte Phase: Zustimmung | 33 |
| 3.4. Hoffnung | 34 |
| 3.5. Das Besondere zum Thema Trauern nach Elisabeth Kübler-Ross | 35 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 4. | Trauern aus der Sicht der Existenzanalyse | 38 |
| 4.1. | Sinnfragen nach Viktor Frankl zum Thema Trauern | 38 |
| 4.1.1. | Vom Sinn des Lebens und des Todes | 40 |
| 4.1.2. | Vom Sinn des Leidens und der Trauer | 41 |
| 4.1.2.1. | Vom Sinn des Leidens: vom Einstellungswert | 41 |
| 4.1.2.2. | Von der Bedeutsamkeit des Leidens und der Trauer | 42 |
| 4.2. | Trauern aus der Sicht von Alfried Längle | 44 |
| 4.2.1. | Die Begriffe „traurig“, „Trauer“ und „Trauern“ | 45 |
| 4.2.2. | Trauerprozess | 46 |
| 4.2.2.1. | Erster Schwerpunkt: Sein-Lassen | 46 |
| 4.2.2.2. | Zweiter Schwerpunkt: Zuwendung | 46 |
| 4.2.2.3. | Dritter Schwerpunkt: Wärme, Berührtsein und Wandlung | 47 |
| 4.2.3. | Die Phasen des Trauerns | 47 |
| 4.2.3.1. | Die erste Phase: Haltung des Sein-Lassens = Weinen | 48 |
| 4.2.3.2. | Die zweite Phase: Das innere Sprechen | 49 |
| 4.2.3.3. | Die dritte Phase: Orientierung | 50 |
| 4.2.4. | Trauerbegleitung | 51 |
| 4.2.4.1. | Zur ersten Phase: Wortlosigkeit und da sein | 52 |
| 4.2.4.2. | Zur zweiten Phase: Zuwendung und Nähe geben | 52 |
| 4.2.4.3. | Zur dritten Phase: Arbeit an der Beziehung zum Verlust | 53 |
| 4.3. | Das Besondere zum Thema Trauern aus der Sicht der Existenzanalyse | 53 |
| 5. | Schluss: Diskussion, Resümee, Ausblick, Anmerkung | 55 |
| 5.1. | Diskussion: Kast - Kübler-Ross - Frankl und Längle: Verbindendes und Trennendes | 55 |
| 5.2. | Resümee | 58 |
| 5.3. | Ausblick | 60 |
| 5.4. | Persönliche Anmerkung | 61 |
| | Gedicht „Selige Sehnsucht“ von Johann Wolfgang Goethe | 64 |
| | LITERATURVERZEICHNIS | 65 |
| | Bücher | 65 |
| | Artikel und Beiträge in Büchern | 66 |
| | Diverses | 67 |

Im Abschied
liegt die Wiederkehr,
im Anfang
das Ende.

Was bleibt, ist genug.

Martha Sulz

1. Einleitung:

1.1. Einführung in die Thematik und persönlicher Zugang

Trauer und Trauern sind uns allen bekannte Phänomene, die wir mehr oder weniger bewusst erleben. Jedem Trauern voran geht der Abschied. Im Moment des Abschieds verspüren wir oft Traurigkeit, manchmal ist allerdings auch ganz Anderes präsent, z. B. der Nachhall des Erlebten, das schön gewesen sein kann, aber auch schmerzlich. Im Augenblick des Abschieds – so könnte man sagen – geben einander das Alte und das Neue die Hand. Eine Beziehung, eine Begegnung, ein Dasein in einer bestimmten Form gehen zu Ende, und etwas Neues beginnt in diesem Moment, etwas Neues, das wir vielleicht wollen, vielleicht aber auch etwas, was wir lieber nicht in unserem Leben gehabt hätten, wenn wir es hätten entscheiden können. In beiderlei Fällen aber ist das Alte, das da war, scheinbar unwiederbringlich verloren, wir nehmen Abschied davon UND wir trauern ob des erlittenen Verlustes. Der erlebte Verlust und der Trauerprozess, in den wir eintreten, „[...] drückt aus, dass wir etwas verloren haben, was für uns einen hohen Wert darstellt.“ (Kast 1999, 7)

Wie bereits gesagt: „Trauern“ ist uns allen nicht fremd, und doch würden wir es so gern vermeiden, wenn wir könnten. Doch es gehört zum Leben dazu wie das Atmen: Mit jedem Atemzug vergeht etwas, löst sich etwas und tritt etwas Neues in unser Leben, dringt in uns ein, breitet sich in uns aus. Es gehört dazu wie der Rhythmus des Wachens und Schlafens, das Lachen und das Weinen, das Überwinden der Schwerkraft und das unmerkliche Ihr-Nachgeben, wie die Jahreszeiten zum Leben der Natur, wie Geburt und Tod. Man könnte so weit gehen zu sagen: In jedem Augenblick stirbt der Mensch, um neu geboren zu werden, und wird er neu geboren, um zu sterben und um wiederum geboren zu werden.¹

„Der Tod gehört zum Leben wie die Geburt. Das Gehen vollzieht sich im Heben wie im Aufsetzen des Fußes.“ (Tagore)²

Dies wurde an so vielen Beispielen ausgeführt, um deutlich zu machen, wie tragend das Phänomen des Abschieds und Neubeginns für unser Leben ist und dass es sich dabei nicht nur um ein Gegensatzpaar, um Polaritäten handelt, sondern um einander Bedingendes. Aus jedem Abschied resultiert ein Trauern, das den Neubeginn einleitet, begleitet, oft ohne, dass wir es merken, weil zugleich die Eindrücke des Neuen uns beschäftigen. Nun, das ist an und für sich kein Problem, könnte der/die gevifte Leser/in sich denken. Stimmt! Es wird aber zum

¹ Auf der physischen Ebene findet man dies im „sekündlichen“ Sterben und Neuentstehen von Zellen in unserem Körper, auf der Ebene des Gesamts der Menschheit im „sekündlichen“ Sterben und Geborenwerden von Menschen.

² Zitiert nach E. Kübler-Ross 1992, 223

Problem bzw. kann es werden, wenn der/die Trauernde seiner/ihrer Trauer nicht den Platz einräumt, den diese braucht bzw. bräuchte.

Maßgeblich wird das, wenn man nach einer Trennung eine neue Beziehung eingeht, ohne die alte noch „verdaut“, also verarbeitet zu haben; wenn man sich nach dem Verlust eines lieben Menschen – sei es durch Tod oder Trennung - in Aktivitäten stürzt, ohne sich den Raum und die Zeit für den Schmerz, die Bitterkeit, die Einsamkeit, das Verlassenheitsgefühl, den Zorn, die Wut, das Hadern mit Gott und/oder seinem Schicksal zu geben; wenn man die Diagnose einer letalen Erkrankung nach deren Kenntnisnahme dauerhaft leugnet; wenn man als Kind den Verlust eines Geschwisterchens erlitten hat oder die Scheidung der Eltern miterlebte, womöglich ohne sich daran zu erinnern, und in seiner Trauer damals allein gelassen wurde und sie nicht entsprechend (aus-)leben konnte bzw. durfte, weil kein Platz dafür war; oder wenn man beispielsweise seinen Wohnort wechselt (wie es viele Menschen beim Umzug vom Land in die Großstadt od. auch umgekehrt erleben) und damit einen Wechsel seiner kompletten Lebenswirklichkeit miterlebt, angefangen von Werten, Beziehungen bis hin zu Objekten. Ja, letztendlich betrifft es alles uns Liebgewordene, uns Wertvolle - seien es Menschen, unsere Gesundheit, unsere Lebenswelt, der Beruf oder eine Freundschaft -, wovon wir manchmal Abschied nehmen müssen, ob wir es wollen oder nicht, - und dies löst Trauer aus!

Was passiert aber nun und was kann passieren, wenn man die Trauer nicht lebt? Die obig genannten Verhaltensweisen – das rasche Eingehen einer neuen Beziehung, das Sich-in-Arbeit-Stürzen - stellen an sich noch keine Gefahr für das Nichtstattfinden von Trauer dar, solange sie nur eine bestimmte Zeit andauern (eine mögliche neue Beziehung ist nicht mitgemeint) und der betroffene Mensch sich mit seiner Diagnose, seiner Trennung, einem schmerzlichen Verlust durch Tod einer geliebten Person nur irgendwann, am besten nicht zu spät, auseinandersetzt. Wenn er dies aber nicht tut, sondern es vermeidet, sich damit „auseinander-zu-setzen“, um herauszufinden, was der Verlust (an Veränderung) für ihn bedeutet, bedeuten mag, so kann er das Geschehene nicht in sich integrieren, nicht wertvoll verwenden, nicht fruchtbar werden lassen für sich und andere. Er kann sich nicht wieder neu „zusammen-setzen“³. Wenn der Mensch die Trauer vermeidet, so vermeidet er letztendlich das Leben, denn er verschließt sich dem gegenüber, was da ist, was angesagt ist, was von ihm radikal gefordert ist, und er kann sich damit das Neu-in-sein-Leben-Getretene nicht nutzbar machen.

1.2. Ziele der Arbeit und Vorgangsweise

Worum es uns in dieser Arbeit gehen soll, ist einerseits, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass

„Trauern [...] ein psychologischer Prozess von höchster Wichtigkeit für die Gesundheit eines Menschen [ist]“ (Kast 1999, 21)

³ Die Wortwahl „auseinander-setzen“ und „zusammen-setzen“ bringt zum Ausdruck, dass ein Verlust einen Menschen so derart zu erschüttern vermag, dass er es in einer Weise erlebt, als würde er auseinander fallen, zerfallen. In der existenzanalytischen Methode vom „Tor des Todes“ ist dies als Moment der Angst vor dem individuell-persönlich Schlimmsten, was passieren könnte, zu finden. (vgl. persönl. Ausbildungsmitschrift 1999). Im Nachfolgenden wird noch näher darauf eingegangen. Langenmayr nennt Depersonalisationsgefühle als mögliche Reaktion bei Trauer; Nichts, einschließlich der eigenen Person, fühlt sich real an. (vgl. Worden 1987, zit. nach Langenmayr 1999, 54) Bei Verena Kast findet man dies in der Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges implizit beschrieben. (vgl. Kast 1999, 83-90)

und dass es gilt, es nicht als Schwäche, sondern als urmenschliches Phänomen zu betrachten.

Andererseits geht es darum, durch das Verstehen dessen, was beim Trauerprozess vor sich geht, das Verständnis des Menschen für sich selbst und für andere in solchen Situationen zu erhöhen - wie für das Phänomen des Lebens und des Todes an und für sich, für das „Stirb und werde!“ (Goethe 1991, 287), wie J. W. Goethe es in seinem Gedicht „Selige Sehnsucht“⁴ (a.a.o.) nennt. Denn angesichts des Todes erfahren wir die Brüchigkeit des Lebens, wie wir in der Existenzanalyse sagen, oder - nach Verena Kast - die Brüchigkeit des Selbsterlebens, weil für diese Beziehungen maßgeblich sind (vgl. Kast 1999, 25).

Angesichts des Todes eines geliebten Menschen, angesichts des Verlustes unserer Gesundheit, unserer physischen wie psychischen Unversehrtheit stellt sich uns im Besonderen die Frage nach dem Sinn, nach dem Sinn des Lebens⁵. Und manchmal gehört es wohl zum Schwierigsten und auch zur Trauer, die scheinbare Abwesenheit von Sinn auszuhalten⁶, die uns beim Verlust von etwas uns Liebgewordenem als Sinnlosigkeitsgefühl befällt.

Martin Klumpp beschäftigt sich in dem Aufsatz „Wie Leben sich erneuern kann. Von der Trauer und dem Trost“ mit der Frage, was Trauer ist, und stellt dazu fest:

„Wenn wir einen lieben Menschen verlieren, spüren wir, daß wir nicht nur diesen Menschen, sondern zugleich unser ganzes Leben, unsere innere Identität, das, was wir selber sind, verloren haben.“ (Klumpp 1997, 145)

In dieser Aussage findet sich ausgedrückt, wie schwierig es für den Menschen ist, mit Verlusten fertig zu werden, und wie stark uns nahegehende Verluste zu erschüttern vermögen. Wir werden damit im Verlauf der Arbeit noch näher befasst sein.

Die angesprochenen Ziele wollen wir wie folgt erreichen:

In der Arbeit werden die verschiedenen Phasen bzw. Stadien, die ein Mensch durchläuft, wenn er trauert, einen großen Teil einnehmen. Diese Phasen bzw. Stadien kennzeichnen einen Prozess, in den der Mensch eintritt, wenn er sich seiner Trauer überlässt. (vgl. Kast 1999, 7-8) Das Ziel des Prozesses ist es, dass der Trauernde am Ende schließlich das bergen kann, was er heimbringen will/soll von dem Vergangenen in seine Zukunft, die er in der Gegenwart lebt. Oder, um Verena Kast sprechen zu lassen:

„ [Auf diese Weise] verarbeiten wir den Verlust, lösen uns ab von dem, was wir verloren haben, besinnen uns neu wieder auf uns selbst und behalten so viel als möglich in der Erinnerung von dem, was vorbei ist.“ (Kast 1999, 8)

Eine Einteilung nach Phasen ist natürlich eine künstliche, bereits menschlich geschaffene, der Orientierung und sprachlich inhaltlichen Auseinandersetzung dienende Ordnung. Dies ist uns bewusst. „Die Trauer hat viele Gesichter! Kein Trauerprozeß gleicht dem anderen“ (Röhlin 1988, 157), äußert Karl-Heinz Röhlin dazu.

In der vorliegenden Arbeit werden zuerst die von Verena Kast beschriebenen Trauerphasen vorgestellt, danach die von Elisabeth Kübler-Ross in „Interviews mit Sterbenden“ publizierten

⁴ Am Ende der Arbeit vor dem Literaturverzeichnis ist dieses Gedicht zu lesen.

⁵ Auch Karl-Heinz Röhlin schreibt in „Frei zu trauern“, dass dem trauernden Menschen das Leben wertlos erscheine. (vgl. Röhlin 1988, 157)

⁶ Dies findet man an vielen Stellen bei V. Frankl, aber auch bei V. Kast (vgl. u. a. Kast 1999, 23).

Phasen, die große Parallelen zu den Trauerphasen von Verena Kast aufweisen.⁷ Schließlich werden wir uns dem Phänomen „Trauern“ in der älteren Existenzanalyse bei Viktor Frankl zuwenden, um von da zur neueren Existenzanalyse zu gelangen, an deren Ausformung Alfried Längle einen wesentlichen Anteil hatte. Bei der Betrachtung von Trauern in der neueren Existenzanalyse wird die Personale Existenzanalyse mit den vier (personalen) Grundmotivationen von A. Längle im Zentrum stehen.

Es soll versucht werden, die Zugangsweise von V. Kast, E. Kübler-Ross und der älteren wie neueren Existenzanalyse darzustellen und zu reflektieren, um davon ausgehend Verbindendes und Trennendes diskutieren zu können. Natürlich werden auch andere AutorInnen in die Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex „Trauern“ einbezogen, um einen breiteren Reflexionsgrund zu liefern, als genannte AutorInnen dies ermöglichen würden. Aufgrund der Präsenz von Viktor Frankl in der Arbeit werden der Sinn des Leidens und der Trauer sowie der Sinn des Lebens und des Todes einen nicht unwesentlichen Part einnehmen. Dass Trauer wesentlich mit dem Phänomen des Lebens und des Todes verbunden ist, sehen wir nicht nur bei V. Frankl, sondern finden wir ebenso bei den anderen in der Arbeit berücksichtigten Autorinnen und Autoren. Die Reflexion wird einerseits bereits in die Arbeit eingeflochten stattfinden, andererseits soll am Ende noch einmal zusammenfassend das Wesentliche herausgestrichen werden.

Ich denke und hoffe, das wird ein spannendes Unternehmen. Mich persönlich hat das Thema „Trauern und Abschied“ immer schon tief bewegt – und mit tief meine ich tief. Es ist ein Themenkreis wie der des Glücks und der Freude, welche man vielleicht auch „tief“ - oder vielmehr eher „hoch“ (das Glücksgefühl ist ein Hochgefühl⁸) erleben kann. In der Trauer hatte ich immer das Gefühl, besonders bei mir zu sein, zu mir zu kommen; etwas Wesentliches vom Leben zu erahnen, zu erspüren; einem offenkundigen Geheimnis ganz nah zu sein. In diesen Momenten der Trauer und des Schmerzes, in denen man einsam⁹ ist und ganz „tief“ fällt, um dann letztlich den Grund zu spüren, der trägt, in jenen Momenten fühlte ich mich mir selbst und/oder Gott besonders nah.¹⁰ Eine solche Erfahrung, ein solches

⁷ Es gilt anzumerken, dass die Phasen von E. Kübler-Ross wesentlich früher publiziert wurden als die von V. Kast. Kast nimmt stellenweise Bezug auf Kübler-Ross. Wir entschieden uns zur vorliegenden Reihenfolge der Darstellung, weil Kasts Phasenverlauf explizit zum Thema „Trauern“ veröffentlicht wurde.

⁸ Die verschiedenen Formen des Glücks, sowie die Lustigkeit, Fröhlichkeit und Heiterkeit, gehören laut Bollnow zu den „gehobenen, fröhlichen Stimmungen“ (vgl. Bollnow 1995, 43-46), wobei das Glück noch darüber hinaus eine „aufschließende“ Wirkung in dem Sinn hat, dass es den Menschen für die Berührung mit anderen Menschen aufschließt. (vgl. Bollnow 1995, 101-103)

⁹ Über die vereinsamende Wirkung des Schmerzes, der Traurigkeit und der Verzweiflung schreibt Bollnow, dass sie nie imstande sind, Gemeinschaft zu stiften, sondern den Menschen auf sich selber zurückwerfen. (vgl. Bollnow 1995, 110-112) Wir werden unter 2.4. noch näher damit befasst sein.

¹⁰ Dies erinnert an die Technik des „Tores des Todes“, welche die Existenzanalyse in der Angsttherapie bei bestimmten Formen von Angst einsetzt. Dabei geht man letztlich und eigentlich seiner Angst auf den Grund, indem man sich vorstellt, was das Schlimmste wäre, was passieren könnte. Diese Methode wird „Tor des Todes“ genannt, weil man durch die eigene Angst vor dem Tode hindurch gehen muss, man „sterben gehen muss“, bevor man (neu) leben kann, bevor man die Angst überwinden und das tun bzw. zulassen kann, wovor man sich derart fürchtet. Es geht dabei um das Aushalten und Durchhalten des Schlimmsten, um das Seinkönnen angesichts des Nichts. Meist ist ja das Schlimmere die Vorstellung des Menschen davon, was passieren könnte, als das, was dann wirklich passiert. Das Schlimmste in der Vorstellung ist jedenfalls zumeist der eigene Tod, der sich in Ängsten davor, verrückt zu werden, „auseinander zu fallen“ (siehe Anmerkung 3), das Gesicht vor anderen zu verlieren usw. ausgedrückt wiederfindet. (vgl. persönl. Ausbildungsmitschrift 1999) Maria Figl-Winkler beleuchtet in ihrer Abschlussarbeit „Das Phänomen des Todes in der Existenzanalyse“, in der sie den

Erleben scheint uns auf etwas Transzendentes zu verweisen. Das Fallen selbst jedenfalls vermeiden wir gerne, versuchen wir hinauszuzögern, weil wir Angst haben, nicht getragen, nicht gehalten zu sein, aufgefangen zu werden, wohl ahnend, dass es kommen muss. Die Erfahrung des Auf-den-Grund-Kommens ermöglicht aber die Erfahrung des Ankommens – nur muss man sich dafür auf die Reise machen!

„Es ist eine Grenzsituation des Lebens, die uns verändern, die uns den Blick für das wirklich Wesentliche frei machen kann, und es ist eine Situation, die uns auch zerbrechen kann.“ (Kast 1999, 21)

so formuliert Verena Kast die Schwierigkeiten und Chancen, die uns ein Trauerprozess eröffnet.

Von dieser Reise in einen Randbezirk unseres Lebens, der kein solcher ist, wollen wir hier erzählen, davon soll diese Arbeit handeln, um Trauernden wie Interessierten, Psychotherapeuten/innen und Menschen in beratenden Berufen eine Hilfestellung bei ihrer Arbeit sein zu können.

Tod in den vier Grundmotivationen der Existenzanalyse darstellt. Bei der ersten Grundmotivation beschreibt sie die therapeutische Anwendung vom „Tor des Todes“, wenn bei Menschen die „Grundangst“, die unser Gefühl der Verlässlichkeit und der haltgebenden Strukturen dieser Welt erschüttert, lebensverhindernd ist, und bringt dazu auch Beispiele aus der Praxis. (vgl. Figl-Winkler 1999, 5-10)

2. Trauern aus der Sicht von Verena Kast

In diesem Kapitel wird es darum gehen, wie sich Verena Kast das Phänomen „Trauern“ aufgrund ihrer Erfahrung in der psychotherapeutischen Praxis darstellt und in welchen psychischen Prozessablauf sie es bringt. Angemerkt werden soll, dass Kast in der Tradition C. G. Jungs steht und Psychotherapeutin wie Lehranalytikerin der Fachrichtung „Analytische Psychologie“ ist. Da ich mich in diesem Kapitel hauptsächlich auf das Buch „Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses“ (Kast 1999, Erstauflage 1982) beziehe, werde ich bei wörtlichem wie inhaltlichem Zitat aus diesem Buch nur die Seitenanzahl in Klammer angeben.

Verena Kast bezieht sich in ihrem Buch hauptsächlich auf Verlusterlebnisse durch den Tod eines geliebten Menschen. Das heißt aber nicht, dass die Phasen, die sie beschreibt, nicht auch auf Trauerreaktionen bei anderen Formen von Verlust zu beobachten sind.

2.1. Die Bedeutsamkeit des Trauerprozesses

Als Jungianerin betont Kast naturgemäß die Bedeutsamkeit des Individuationsprozesses für den Menschen im Allgemeinen wie im Besonderen. Individuation heißt Selbstverwirklichung. Kast legt im Jahr 2000 auf der Tagung der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse zum Thema „Wenn der Sinn zur Frage wird“ in ihrem Vortrag „Der Individuationsprozess als Sinnerfahrung“ dar:

„Der Individuationsprozess, der sich im wesentlichen in der schöpferischen und in der konflikthaften Auseinandersetzung mit Symbolen innerhalb einer therapeutischen Beziehung ereignet, ist die Theorie, auf der die Jungsche Therapie gründet.“ (Kast 2000, 13)

Jung postulierte einen Entwicklungsprozess in der zweiten Lebenshälfte und definierte diesen als Individuationsprozess. (vgl. Kast 2000, 13) Laut Jung ist der Individuationsprozess

„[...] einerseits ein Integrationsprozess: wir integrieren im Laufe eines Lebens die unterschiedlichen Seiten an uns, die zu uns gehören. Die Anregung dazu kann aus unserem Unbewussten kommen, oder auch aus der Auseinandersetzung mit der Mitwelt. Der Individuationsprozess ist aber auch ein Prozess der Abgrenzung, des Gewinnens von immer mehr Autonomie, mehr Freiheit. [...] Im Individuationsprozess ist ein konsequentes Fragen nach ‚mir selbst‘ in der Beziehung zu meinem Unbewussten, meinen Mitmenschen, der Mitwelt. Und es gibt immer wieder Antworten, die mich als einmaligen Menschen mit einmaligen Anforderungen des Lebens zeigen, immer vorläufig, auf Korrigierbarkeit hin angelegt.“ (Kast 2000, 13-14)

Es geht also beim Integrationsprozess sowohl um das Erreichen von Autonomie und damit mehr Freiheit, als auch um die Entwicklung zu mehr Beziehungsfähigkeit und um mehr Echtheit. (vgl. Kast 2000, 14) Kast schreibt:

„Individuation ist ein Prozess und letztlich auch ein Ziel. Als Ziel ist Ganzwerden eine Utopie, die wir nie erreichen, wir sind bestenfalls auf dem Weg, und auf diesem Weg bleibt man auch immer wieder einmal stecken. Der Prozess indessen erfüllt die Dauer des Lebens mit Sinn.“ (Kast 2000, 14)

Bei Frankl lesen wir zum Thema „Sinn“ in der Analytischen Psychologie deren Definition von Neurose als das Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht gefunden hat, was laut Analytischer Psychologie heißt: nicht sich selbst verwirklichend:

„Kommen wir auf C. G. Jung und dessen Analytische Psychologie zu sprechen, so kann nicht genug hervorgehoben werden, welches Verdienst darin allein gelegen ist, daß er zu seiner Zeit, und das heißt in den frühen Jahren des Jahrhunderts, die Neurose zu definieren gewagt hat als „das Leiden der Seele, die nicht ihren Sinn gefunden hat.“ (Frankl 2002, 41-42)¹¹

Das, was laut Jung den Individuationsprozess intendiert und bewirkt, ist das Selbst, dem der Ichkomplex gegenübersteht. (Kast 2000, 14). Diese Begriffe wollen wir aber nicht näher erörtern, da sie für unsere Arbeit nicht maßgeblich sind, sondern uns mit der Definition des Begriffs „Individuation“ begnügen, welche uns deutlich zeigt, wozu sich Trauern in der Analytischen Psychologie vollzieht, wozu der Mensch einen Trauerprozess durchlaufen muss. Er muss es, um zu reifen, um sich selbst zu verwirklichen, zu individuieren, um er selbst zu werden – und das auch in und durch die Trauer, ausgelöst durch einen Verlust, der einen Menschen anfragt und ihn auffordert, sich damit auseinander zu setzen und zu wachsen, ihn fordert zu schauen, was zu integrieren ist und wovon es sich abzugrenzen gilt. Da der Sinn laut Analytischer Psychologie in der Selbstverwirklichung liegt, ist der Mensch in der Trauer und im Trauerprozess ebenso wie in allen anderen Lebensmomenten aufgefordert, er selbst zu werden.

Im Trauerprozess ist der Mensch besonders radikal gefordert, da es sich bei Verlusterlebnissen um Grenzerfahrungen des Menschen handelt, die ihn auffordern, in einen Trauerprozess einzutreten, um durch die Verarbeitung des Verlustes das durch den verlorenen Menschen in einem Geweckte im Speziellen wie das durch den Verlust im Allgemeinen Ausgelöste in sein je eigenes Leben hineinzuretten. Mit den Worten von Verena Kast gesprochen:

„Indem wir uns der Trauer überlassen, in einen Trauerprozess eintreten, verarbeiten wir den Verlust, lösen uns ab von dem, was wir verloren haben, besinnen uns neu wieder auf uns selbst und behalten so viel als möglich in der Erinnerung von dem, was vorbei ist.“ (7-8)

Kast schreibt eingangs, dass ihr

„[...] im Zusammenhang mit der Behandlung vieler depressiver Erkrankungen [...] immer wieder aufgefallen [sei], dass Verlusterlebnisse zu wenig betrauert wurden und dass sie dadurch zu Mitauslösern von depressiven Erkrankungen werden konnten.“ (11)

Als tiefenpsychologische Psychotherapeutin nutzte Kast für ihre Forschung das Traummaterial, das ihre Klienten/innen ihr zur Verfügung stellten, und versuchte anhand dessen, „[...] systematisch herauszustellen, wie das Unbewusste uns anregt, mit dem Trauern umzugehen.“ (11)¹² Eine Vielzahl von Träumen und deren Deutung auf der Subjekt- wie auf

¹¹ In der Folge wirft er ihm aber analytischen Psychologismus vor. (Frankl 2002, 42)

¹² Wirth u. Skolek schreiben zum Thema Traumarbeit in der Analytischen Psychologie, dass im Gegensatz zur Psychoanalyse, die den Traum als Ausdruck verborgener Inhalte versteht, deren Bedeutung entschlüsselt werden muss, die Traumarbeit in der Analytischen Psychologie das dem Traum innewohnende prospektive Element unterstreicht. Der Traum werde als Wegweiser, als Hinweis auf noch nicht erschlossene Bereiche des Selbst verstanden. (vgl. Skolek & Wirth 1992, 72) An anderer Stelle streichen die beiden AutorInnen die Bedeutsamkeit der Arbeit mit Träumen,

der Objektstufe¹³ diene als Wegweiser für die Herausarbeitung der vier von der Autorin beschriebenen Trauerphasen, die da lauten:

1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens
2. Die Phase der aufbrechenden Emotionen
3. Die Phase des Suchens und Sich-Trennens
4. Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

In der Folge beschreibt sie auch die Probleme unterdrückter und verschleppter Trauerprozesse, welche wir in der vorliegenden Arbeit nur am Rande behandeln werden. Ein Extrakapitel widmet sie dem in der Analytischen Psychologie wichtigen Thema „Symbiose und Individuation“, dem wir uns unter 2.4. zuwenden werden.

2.1.1. Die Begriffe Trauerarbeit und Trauerprozess

Bevor wir uns den Trauerphasen bei Kast im Speziellen zuwenden, wollen wir uns noch kurz den Begriffen der Trauerarbeit und des Trauerprozessen widmen. Im Vorangegangenen wurde versucht herauszuarbeiten, wie wichtig Trauern für unsere psychische Gesundheit sei und dass man laut Kast trauern dürfe und solle. Die Autorin spricht hauptsächlich von Trauerprozess, lässt jedoch nicht unerwähnt, dass Sigmund Freud in diesem Zusammenhang den Begriff der „Trauerarbeit“ bereits 1915 geprägt habe. (vgl. Kast 1999, 43 u. 188-189)

Was versteht nun allerdings Freud unter dem Begriff der Trauerarbeit? Sein Affektmodell „[...] bezieht sich auf Lust als Motivbefriedigung, sowie Angst, Zorn und Trauer, wenn diese Befriedigung gefährdet, unterbrochen wird oder ausbleibt.“ (Strotzka 1984, 196) Genauer, führt Strotzka aus, entstehe Trauer, wenn „[...] es zum Verlust wichtiger oder zahlreicher Motivbefriedigungsmöglichkeiten (bedeutsamer Todesfall oder dergleichen) [...]“ (Strotzka 1984, 196) komme. Neue oder Ersatzbefriedigungen würden dann diesen Zustand beenden. Das Umstellen und Suchen danach werde als „Trauerarbeit“ bezeichnet. (vgl. Strotzka 1984, 196) Auch Kast beschreibt dieses Verständnis von Trauerarbeit bei Sigmund Freud. (vgl. Kast 1999, 188-189)

Das heißt, Sigmund Freud verwendet – seinem mechanistischen Menschenbild gemäß – einen stark reduktionistischen Begriff von „Trauerarbeit“, bei dem das „Lustobjekt“ – der Motivbefriedigung dienend - quasi austauschbar ist. Im Menschenbild der Analytischen Psychologie (vgl. Skolek & Wirth 1992, 70) sowie im Menschenbild der Existenzanalyse (vgl. z. B. Frankl 1959) wird das menschliche Wesen als einmalig und einzigartig angesehen, weshalb der Verlust eines Menschen nicht mit dem Ersatz durch einen anderen Menschen

Phantasien u. dgl. heraus, die dem Menschen gerade in Lebenskrisen, wie z. B. beim Eintritt in neue Lebensphasen wie es auch das Herannahen des Todes phantasievoll schöpferische Anregungen aus dem Unbewussten für die erforderlich gewordene Neuorientierung werden können. (vgl. Skolek & Wirth 1992, 66)

Dies, so könnte man sagen, betrifft wohl nicht nur das Herannahen des eigenen Todes, sondern wie an anderer Stelle angeführt, auch das Erleben des Verlustes eines anderen für uns wichtigen Menschen, dessen Tod oder Weggehen in anderer Form den eigenen Tod antizipatorisch vorwegnimmt. (vgl. Kast 1999, 17)

¹³ Zur Deutung auf der Subjekt- und auf der Objektstufe ein Zitat von C. G. Jung: „Ich nenne jede Deutung, in der die Traumausdrücke als mit realen Objekten identisch gesetzt werden können, eine Deutung auf der Objektstufe. Dieser Deutung gegenüber steht diejenige, welche jedes Traumstück, zum Beispiel alle handelnden Personen, auf den Träumer selbst bezieht. Dieses Verfahren heißt die Deutung auf der Subjektstufe.“ (Jung 1955, 152-153)

wettgemacht werden kann, da der spezielle Mensch in seiner Besonderheit und in seinem Wesen geliebt worden ist bzw. wird.

Einen weiteren Kritikpunkt am Begriff „Trauerarbeit“ stellt für Längle die Tatsache dar, dass der Begriff eine „Machbarkeit der Trauer“ suggeriere. Man kann die Trauer zwar einladen, aber ob und wann sie auf Besuch kommt, werde von mehr Faktoren bestimmt. Er sagt, Trauern sei zu intim, als dass es mit dem Fabrizieren in Zusammenhang gebracht werden sollte, wohingegen die Konnotation von Trauer-Arbeit mit Aktivität, Mühe, manchmal Schwerarbeit natürlich richtig sei. (vgl. Längle 1995, Trauerbegleitung)

Der Begriff des „Trauerprozesses“ hingegen betont die Prozesshaftigkeit des Trauerns, das sich in Phasen vollzieht und mehr oder weniger abgeschlossen sein kann. Er kommt dem „Stirb und werde“ (Goethe 1991, 287) des Lebens näher als der mechanistische Begriff Freuds, weshalb in der vorliegenden Arbeit der Begriff „Trauerprozess“ favorisiert wird. Der Begriff der Trauerarbeit wird in jenem Sinne verwendet, als damit etwas umfasst werden soll, das weniger den Prozess, als die Arbeit, die Mühe, die Anstrengung des Trauerns selbst betont.

2.1.2. Wichtige Gesichtspunkte bei der Untersuchung von Verena Kast

Die Gesichtspunkte, die der Autorin bei ihrer Untersuchung wichtig waren, sind:

- Träume, da sie wertvolle Hinweise für die Trauerarbeit geben können; (vgl. 12)
- Selbst- und Weltbezug, da der Mensch sich wesentlich aus den Beziehungen zu seinen Mitmenschen versteht, „Bindungen ein wesentlicher Aspekt unseres Selbst- und Welterlebens sind“ (12), und wir in der Folge unser Selbst- und Weltverständnis durch den Tod eines geliebten Menschen erschüttert sehen; Kast fasst dies so:

„ Die Trauer ist die Emotion, durch die wir Abschied nehmen, Probleme der zerbrochenen Beziehung aufarbeiten und so viel als möglich von der Beziehung und von den Eigenheiten des Partners integrieren können, sodass wir mit neuem Selbst- und Weltverständnis weiter zu leben vermögen.“ (12)
- die speziellen Schwierigkeiten in den jeweiligen Trauerphasen; (vgl. 12)
- der Rhythmus von Symbiose und Individuation, den sie als wesentlich nicht nur für das Kleinkind, sondern auch für den erwachsenen Menschen sieht; Im Extremfall bewirke die Sehnsucht nach symbiotischem Verweilen ein länger andauerndes Verschmelzen mit dem Verstorbenen. Wichtig erscheint ihr dabei zu sein, „dass es gelingt, die Symbiose über das Zwischenmenschlichen hinaus auf etwas Transzendentes zu beziehen.“ (12)
- Der Blick darauf, dass der Tod eines geliebten Menschen ein Extremerlebnis von Tod ist und die Trauer radikal fordert, zugleich aber auch eine große Herausforderung zur Selbstverwirklichung angesichts der Veränderung darstellt. Durch den Tod eines geliebten Menschen werden wir – wie letztlich durch andere Grenzsituationen auch - an den eigenen bevorstehenden Tod erinnert, der auf diese Weise in unser Leben hereinragt. Diese Grenzsituationen erzwingen immer wieder Veränderungen, die mit dem Gefühl von Verlust gekoppelt sind. (vgl. 12-13) Die Autorin formuliert dies folgendermaßen:

„Weil wir sterblich sind, müssen wir ‚abschiedlich‘ existieren, verbunden mit der Trauer, mit dem Schmerz und der Möglichkeit, unsere Situation immer wieder neu zu gestalten, auch angesichts unserer Abschiede immer neu uns aufzufalten. Dazu ist aber die Trauer unabdingbar.“ (13)

2.2. „Todeserfahrung beim Tod eines geliebten Menschen“¹⁴/ Die Angst vor dem Tode

Bevor wir die von Kast beschriebenen Trauerphasen genauer betrachten, wollen wir uns noch näher der Erfahrung eines Menschen beim Tod eines ihm nahestehenden Menschen zuwenden – zum Einen, weil Kast diesen Focus in ihrer Untersuchung legt, zum Anderen, weil der Tod eines geliebten Menschen wohl die radikalste Form von Verlust bedeutet, die wir erfahren können, und stets tiefe, zugrunde liegende Fragen in uns aufwirft.

Wie bereits erwähnt, schreibt Kast darüber, dass wir „[...] [beim] Tod eines geliebten Menschen *erfahren* [...], was Tod ist“ (17), dass uns dies treffe und uns irre werden lasse an uns und an allem, was wir bis dahin für selbstverständlich gehalten hätten. Dadurch werde unser Welt- und Selbsterlebnis derart erschüttert, dass es uns zur Wandlung zwingt, weil „[...] wir uns aus unseren Beziehungen zu anderen Menschen und Dingen verstehen und erfahren, in welchem Maß der Tod einer solchen Beziehung uns aufbricht und eine Neuorientierung verlangt.“ (17) Sie meint, dass wir durch den Tod eines geliebten Menschen quasi unser eigenes Sterben antizipatorisch vorwegnehmen, in gewisser Weise auch mit ihm stürben. (vgl. 17)

Schon im Gilgamesch-Epos¹⁵ wird dieser Verdrängungsmechanismus, das Nicht-wahrhaben-Wollen des Todes deutlich. Hauptthema des Epos' ist der Tod und die Unausweichlichkeit des Sterben-Müssens. Die Hauptperson darin ist König Gilgamesch, der seinen ebenso schönen wie starken Freund, den Helden Enkidu verliert, als dieser erkrankt und innerhalb von zwölf Tagen stirbt. Durch den Tod des Freundes, den Gilgamesch lange Zeit nicht akzeptiert, im Gegenteil vieles unternimmt, um ihn aus der Unterwelt, dem Reich der Toten, ins Reich der Lebenden zurückzuholen, wird Gilgamesch letztlich mit seiner eigenen Sterblichkeit konfrontiert. (vgl. Specht-Tomann & Tropper 2001, 274-276) Specht-Tomann & Tropper schreiben zu dieser Grundthematik der Angst vor dem Tode, die sich bei vielen AutorInnen wiederfindet:

„Es geht hier um eine menschliche Urerfahrung, die sich unablässig wiederholt und gegen die Menschen aller Zeiten und Kulturen sich immer wieder aufbäumen – doch alle müssen mit dem Tod leben lernen. Es braucht einen langen und weiten Weg, einen Reifeprozess, bis man so weit ist und es erkennt: Der Tod ist die Kehrseite des Lebens. Leben und Tod sind Geschwister, untrennbar miteinander verbunden.“
(Specht-Tomann & Tropper 2001, 276)

¹⁴ (Kast 1999, 15) Beim Titel dieses Unterabschnitts halten wir uns an die Namensgebung, die Verena Kast selbst für dieses Thema verwendet hat.

¹⁵ Beim Gilgamesch-Epos handelt es sich um den wahrscheinlich ältesten schriftlichen Bericht über den Tod einer geliebten Person und dessen psychische Auswirkungen sowie den Versuch, ihn zu verarbeiten. Das Epos entstand etwa vor knapp 5000 Jahren in Mesopotamien, dem Zwischenstromland zwischen Euphrat und Tigris, auf dem Gebiet des heutigen Irak. (vgl. Langenmayr 1999, 11-12 und Specht-Tomann & Tropper 2001, 274-276)

Dass der Tod eines uns nahestehenden Menschen uns also derart zu erschüttern vermag, braucht uns also nicht zu verwundern. Auch bei Marin Klumpp fanden wir bereits ähnliche Worte wie bei V. Kast an der Stelle, an der er in seinem Aufsatz einleitend sagt:

„Trauer ist viel mehr als nur die Erfahrung, daß uns ein lieber Mensch fehlt. Wenn wir einen lieben Menschen verlieren, spüren wir, daß wir nicht nur diesen Menschen, sondern zugleich unser ganzes Leben, unsere innere Identität, das, was wir selber sind, verloren haben.“ (Klumpp 1997, 145)

Denn abgesehen davon, dass mit diesem Menschen auch etwas von uns, ja - wir selbst zu sterben scheinen bzw. gezwungen sind zu sterben in der „Eigenartigkeit“, in der wir bis dahin in und aus der Beziehung zu diesem Menschen gelebt haben, erinnert uns der Tod dieses geliebten Menschen an unsere eigene Sterblichkeit, Endlichkeit in der Zeit. Damit und dadurch entsteht Angst: Angst, so nicht weiterleben zu können; die Angst, alles bis dahin Gewesene sei sinnlos (gewesen); Angst, unser Leben nicht bewältigen zu können ohne den geliebten Menschen, der uns Orientierung und dessen Liebe uns Kraft gegeben hat und das intensive Erleben von Werthaftigkeit, denn laut Viktor Frankl

„[...] [erhöht] die Liebe [...] beim Liebenden die menschliche Resonanz für die Fülle der Werte. Sie schließt ihn auf für die Welt in deren Wertfülle, für das ganze ‚Wert-all‘.“ (Frankl 1982, 132)

Es ist also kein Wunder, dass der Verlust des geliebten Menschen eine tiefe Krise in der hinterbliebenen Person auslöst. In dieser Krise sieht der Mensch die Sinnhaftigkeit seines bisherigen Daseins in Frage gestellt und fürchtet darum, sein Leben in Hinkunft nicht erfüllend leben zu können. Die Endlichkeit, die zeitliche Begrenztheit seines Daseins auf Erden gerät ihm erneut und intensiv ins Bewusstsein, und er fürchtet, seiner Aufgabe, „[...] in der Zeit und in der Endlichkeit – etwas [zu] vollenden [...]“ (Frankl 1982, 85), nicht gerecht zu werden.

Im Zuge des klinischen Ausbildungsteils meiner Ausbildung zur existenzanalytischen Psychotherapeutin arbeiteten wir eines Tages zum Thema „Masken der Angst“ und sollten dazu ein Bild malen. Auf der Rückseite meines Bildes notierte ich die in mir zu dieser Thematik hochsteigenden Gedanken, welche ich mir erlauben will, an dieser Stelle wiederzugeben, weil ich darin knapp gefasst vieles von dem wiedererkenne, was eben ausgeführt wurde:

„Angst

Die Angst hat viele Gesichter.
Aber sie malt nur ein Porträt: den Tod.

Ängste

sind die Masken der (einen) Angst.
Sie sind wie Luftballons
und zerplatzen wie Seifenblasen
zu nichts.
Als solches
sind sie Vorboten des Todes.

Der Tod

kennt keine Grenzen.
Er überschreitet sie
in den endlosen Raum der Ewigkeit.

Das Leben

ist die Materie im Raum.
Es ist der Versuch des Seins,
sich in der Bewegung zu manifestieren.

Die Gestalt

ist das Produkt des Lebens.
Sie kann sich (auf-)lösen:
Was bleibt, ist die Essenz.

Die Essenz

ist der Nektar.
Er sättigt die Hungrigen,
ist Labsal für die Durstigen.

Die Labsal

ist das Gegengewicht zur Angst.
Sie erfüllt.“

(Sulz 1999)

Beim Tod eines geliebten Menschen erfahren wir die radikalste Form der Angst, die eigentliche Angst, die vor unserem eigenen Tode, der das Ende unserer Möglichkeit der Erfüllung des Daseins bedeutet, denn der Tod steht für die einschneidendste und unwiederbringlichste Art der Trennung. Dies trifft natürlich auch für ähnliche Abschiede wie beispielsweise den Fall der Trennung von Partnern zu. Auch sie können vergleichbare Verlustreaktionen hervorrufen. (vgl. Kast 1999, 21)

Verena Kast beschreibt, wie durch die Beziehung zwischen zwei Menschen eine gemeinsame Welt geschaffen werde, sodass durch den Verlust dieses Menschen diese gemeinsame Welt und ihr gemeinsames Erleben nicht mehr vorhanden sei, weshalb ein wesentlicher Aspekt der Trauerarbeit sei, ein neues Verhältnis zur Welt zu schaffen, was am Ende eines Trauerprozesses geschehe.¹⁶ Durch das Auseinanderbrechen dieses Gefüges könne es zu Todesangst bis hin zu suizidalen Ideen kommen. (vgl. 19)

Bei Klumpp finden wir dies in knappen Worten gesagt:

„Liebe bedeutet auch: Durch den anderen bin ich geworden, was ich bin.

[...]

Mein Ich verschwimmt, weil das Du, das mich anspricht, verstummt ist.

Nicht nur das Leben eines anderen, auch mein Leben ist gestorben, und ich weiß noch nicht, wer ich werden kann.

¹⁶ An dieser Stelle tritt der Unterschied in der Sicht der Trauerarbeit bei Kast und Freud klar zutage.

Ein neues Leben, eine neue Identität muß sich durch die Trauer hindurch bilden. Diese innere Auseinandersetzung mit dem Verlust und die Suche nach einer neuen Identität nenne ich Trauer.

Es geht in der Trauer also um ein doppeltes Geschehen: um ein Sterben und Geboren-Werden. (Klumpp 1997, 146)

Sabine Behrenbeck sieht dies ganz ähnlich wie Verena Kast und Martin Klumpp. Auch aus ihrer Sicht handelt es sich beim Trauern um einen Vorgang der Trennung und Lösung. Je intensiver und fester die Gefühlsbindungen an den Verstorbenen waren, desto schmerzhafter stellt sich der Prozess dar, schreibt sie in den Loccumer Protokollen zum Thema „Trauer und Klage“. Die Wichtigkeit einer Neuorientierung findet man bei ihr mit folgenden Worten bestätigt:

„Die Biographie des Hinterbliebenen hat durch den Verlust eines nahestehenden Menschen einen Bruch erfahren und muß mit neuen Perspektiven wieder aufgebaut werden. Ebenso gilt es, die durch den Tod entstandene Lücke im Beziehungsgeflecht zu verarbeiten.“ (Behrenbeck 1998, 46)

Kast schreibt von Hassgefühlen des Zurückgebliebenen gegen die/den Verstorbene/n, gegen eine göttliche Instanz. Häufig sind Ruhelosigkeit besonders unmittelbar nach dem Verlust sowie das Gefühl von Selbstverlust. Dieses hat wesentlich damit zu tun, dass das Selbsterleben ebenso wie das Welterleben sich wesentlich aus den Beziehungen zu anderen Menschen ergibt,

„[...] dass unsere Beziehung zu unserer Tiefe, zu unserem innersten Selbst durch die Beziehungen geprägt ist, die wir zu Menschen haben, insbesondere durch die Liebesbeziehungen. So werden geliebte Menschen zu einer ‚Hälfte unserer Seele‘, gehören wesenhaft zu uns, bestimmen unser Lebensgefühl und unsere Sicht des Lebens mit, ohne dass wir das Gefühl hätten, von ihnen manipuliert zu werden, weil wir sie so nahe an uns herangelassen haben, dass sie Teil von uns sind“ (20-21),

schreibt die Autorin in ihrem Buch. Daraus erklärt sich auch die häufig auftretende Ruhelosigkeit nach dem Tod einer nahestehenden Person. Die hinterbliebene Person befindet sich auf der Suche nach dem verlorenen Du, um die ursprüngliche Welt und das ursprüngliche Beziehungsgefüge wieder herzustellen. Sie leistet Widerstand gegen die Veränderung, die das Leben von ihr verlangt. (vgl. 19)

In so einer schwierigen Zeit erlebt der Trauernde selbst die Welt anders. Es fällt ihm schwer, auf Menschen zuzugehen, obwohl er gerade in dieser Periode seines Lebens die Wärme der anderen Menschen besonders nötig hat, um am Leben nicht geradezu zu verzweifeln. Wenn diesem Zirkel aus Isolierung, Angst und Weltentfremdung von außen nichts entgegengesetzt wird – sei es durch rituelle Trauer, Freunde, Bekannte, Familie – so entfremdet sich der Trauernde sich selbst und den anderen immer mehr und erlebt die Welt bald als feindlich. (vgl. 22-23)

Außerdem kommt es laut Kast oft zu einer Verunsicherung am Sinn des Daseins. (vgl. 23) Doch gerade das Sich-überwältigen-Lassen von Sinnlosigkeit, Angst und Wut ermöglichen es,

„[...] dass ein neues Selbsterleben sich wieder einstellen kann. Vielleicht ist Trauer die Emotion, die im Leben des erschütterten Menschen eine neue Ordnung, ein neues Selbst- und Welterleben schaffen kann.“ (25),

so fragt Kast, um abschließend zu postulieren, dass wir lernen müssten, Trauern nicht als etwas Pathologisches, sondern als etwas Wesentliches zu sehen,

„[...] sie also weniger abwehren [sollten], [...], um zu erfahren, dass wir sterblich sind, dass unser Leben von vielen Abschieden geprägt ist, dass die Abschiede wesensmäßig zu uns gehören – und dass sie wehtun.“ (26)

Einerseits gehört dazu nach Kast die Erkenntnis, dass wir überhaupt enorm zerbrechlich sind, andererseits aber auch, dass wir Trauer durchzustehen vermögen und an Grenzsituationen erstarken. (vgl. 26)

2.3. Die Trauerphasen

Wenn wir uns nun den Trauerphasen, die Verena Kast beschreibt, zuwenden, so wollen wir einerseits das Augenmerk auf das richten, was in dieser Phase passiert, was unter ihr verstanden wird, andererseits einen Hinweis darauf geben, zu welchen Problemen es aus Sicht der Autorin in den jeweiligen Phasen kommen kann. Wir verwenden vergleichend dazu auch andere Literatur.

2.3.1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens

Diese Phase beschreibt die Autorin als die der Empfindungslosigkeit und Starre, welche mit dem Nicht-wahrhaben-Wollen bzw. -Können des Verlustes einhergehen, weil das Gefühl dazu zu stark ist und die Angst davor besteht, davon überwältigt zu werden. Sie meint, diese Empfindungslosigkeit entspringe weniger einer Gefühllosigkeit als einem Gefühlsschock. Der Trauernde sei „[...] unter dem einen starken Gefühl ‚erstarrt‘.“ (72) Dies entspricht in etwa dem, was Kübler-Ross unter ihrer ersten, ebenso benannten Phase versteht.

Die Probleme, die Kast in dieser Phase beschreibt, können sich wie folgt gestalten: Der Mensch verharrt statt weniger Tage bis einer Woche viel länger in dieser Phase und lebt monatelang bis jahrelang fast so weiter, als ob nichts geschehen wäre. Diese Menschen verlieren sich oft in Geschäftigkeit, die ersten (großen) Emotionen des Nicht-fassen-Könnens dürfen nicht raus, die in dieser Phase üblichen Gefühlsausbrüche bekommen keinen Platz. Das heißt, ein Trauerprozess kommt gar nicht in Gang, es passiert keine Trauerarbeit. Oft stehen dem auch Vorstellungen darüber im Wege, wann wir trauern dürfen und wann nicht und wie lange. Kast sagt dazu: „Je mehr wir emotional jemandem oder etwas verbunden sind, desto mehr werden wir trauern müssen.“ (100) und meint, dass es sich dabei genauso um ein ungeborenes, abgetriebenes oder verlorenes Kind wie um einen durch Tod oder Trennung verlorenen Partner handeln kann.

Auch bei Langenmayr findet man einen Zusammenhang gibt zwischen Bindung und Verlustfolgen. Er zitiert dazu eine Untersuchung von Balk (1996), die „[...] zeigt, dass Verluste um so schwerer zu verkraften sind, je stärker die Bindung zum Verlorenen ist“ (Langenmayr 1999, 65) Außerdem schreibt er über die erhöhte Gefahr des Nachsterbens, sowohl durch Suizid, als auch durch Erkrankungen, wozu er ebenso einige Untersuchungen anführt. (vgl. Langenmayr 1999, 55-67)

Was an psychischen Erscheinungsbildern auftreten kann, geht angefangen von Gefühlen der inneren Leere bis hin zu psychosomatischen Beschwerden¹⁷ und depressiven Erkrankungen, im extremen Fall auch Suchterkrankungen, welche Wochen, Monate bis Jahre nach dem Verlust auftreten können. (vgl. 96-98)

Langenmayr schreibt ebenso über das Auftreten körperlicher wie psychischer Symptome als Folge von Trauer. Er findet Zusammenhänge mit Depersonalisationsgefühlen, Schizophrenie, Asthma, Stottern, wie dass sich im Vorfeld vieler chronischer Erkrankungen wie Krebs (Langenmayr 1980, zit. nach Langenmayr 1999, 54) oder Multipler Sklerose (Langenmayr u. Prümel 1985, zit. nach Langenmayr 1999, 54) gehäuft solche Lebenslaufereignisse befinden. (vgl. Langenmayr 1999, 54-55) Auch die Herabsetzung des Immunsystems durch Verlusterlebnisse schwerer Natur will erwähnt sein. (vgl. Langenmayr 1999, 67-70)

Kast meint, dass besonders „tapfere“ Menschen Gefahr liefen, das Aufbrechen der Trauer in dieser Phase wegzudrücken, damit alles seinen gewohnten Gang gehen könne, also die Trauer quasi gar nicht zulassen. Menschen in helfenden Berufen sieht sie in der Gefahr, mit anderen identifikatorisch zu trauern, ohne die eigene Trauer anzugehen, was dazu führen kann, dass sie zusammenzubrechen, sobald niemand mehr da ist, mit dem sie trauern können.

2.3.2. Die Phase der aufbrechenden Emotionen

„Der Phase der Empfindungslosigkeit folgt die Phase der aufbrechenden Emotionen“ (73), schreibt Kast. Dabei könne es sich um Emotionen wie Wut, Trauer, Freude, Zorn, Ohnmacht, Schuldgefühle, Angst und Ruhelosigkeit handeln. (vgl. 73-74)

„Es scheint, als wären diese emotionalen Reaktionen, die nach der Phase der Erstarrung aufbrechen, jeweils der Eigenheit des Trauernden gemäß. Natürlich wechseln dabei die Ausbrüche von Wut und Zorn ab mit Phasen der tiefen Niedergeschlagenheit“ (73),

expliziert die Autorin. Dieses Emotionschaos der abwechselnden Gefühle mit teils heftigen Gefühlsausbrüchen scheint Bild für das Chaos ganz allgemein, für das fruchtbringende Chaos zu sein, in dem Altes verschwindet und Neues sich bilden kann. (vgl. 78)

Probleme, die in dieser Phase auftreten können, sieht Kast darin, dass auftretende Emotionen wie Zorn oder Schuld nicht angenommen bzw. zu wenig ernst genommen werden und folglich das, was dahinter steckt, nicht angeschaut wird. Das führt wiederum zu einer Blockade des Trauerprozesses, wobei Menschen, die in dieser Phase stecken bleiben, anders wirken als Menschen, die in der ersten verharrten, obwohl auch sie zu ähnlichen Erscheinungsbildern wie Depression und Sucht neigen können. Allerdings würden Menschen in Phase 2 eher in der Trauer stecken bleiben, quasi chronisch trauern, wohingegen Menschen, die in der ersten Phase stecken bleiben, die Trauer überhaupt vermeiden wollen. (vgl. 104-116)

2.3.3. Die Phase des Suchens und Sich-Trennens (vgl. 78-83 u. 116-136)

Diese Phase kann Wochen bis Jahre dauern, schreibt Kast, wobei

„[...] die Intensität des Suchens immer mehr abnimmt, je mehr der Trauernde seine chaotischen Emotionen äußern konnte und je mehr es gelingt, das Finden nicht nur als

¹⁷ Insbesondere werden oft Herzbeschwerden, Schlafstörungen und Kopfschmerzen beobachtet, in extremen Fällen komme es manchmal auch zu exzessivem Trinken. (vgl. Bowlby 1980, 153)

äußeres Finden zu sehen, sondern auch als ein inneres Finden von Werten, die in der Beziehung gesteckt haben, von eigenen Möglichkeiten, die durch diese Beziehung aufgebrochen sind, von Möglichkeiten, die auch eigene werden können, weil der Verstorbene sie nicht mehr ‚besetzt‘ hält.“ (82)

Das heißt, in dieser Phase geht es darum, „[...] das, was der Tote bedeutet hat, ins neu entstehende Lebensgefüge mit einzubringen.“ (78) und nicht darum, den Tod zu verdrängen. Der Hinterbliebene sucht das, was ihm am Verstorbenen wichtig war, um es mitzunehmen in seine Welt (Integration) und es von dem zu unterscheiden, was er zurücklassen will (Abgrenzung).

Die Autorin vergleicht es mit dem Beenden einer Psychotherapie, das im weiteren Zusammenhang auch mit Abschiednehmen und mit Sterben im weitesten Sinn zu tun habe (vgl. 135) und für das es wichtig sei, die Gewissheit zu haben, das Wichtige in der Therapie sei Teil des eigenen Lebens geworden - die Art und Weise beispielsweise, Probleme anzugehen. (vgl. 134)

Kast führt aus, die Schwierigkeit in dieser Phase liege hauptsächlich darin, dass es für viele Menschen schwer ist, sich zu trennen. Ein lähmendes Gefühl stellt sich oft ein. Die Gefahr des „Nachsterbens“ sei gerade in dieser Phase groß, weil der Mensch versuche, der Trennung auf diese Weise zu entgehen, um in der Symbiose, in der Verbindung, wie sie vor dem Verlust bestanden hatte, verharren zu können, führt Kast aus.

2.3.4. Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Als Voraussetzung für das Einsetzen der Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs beschreibt Kast, dass

„[...] der Verstorbene nun eine ‚innere Figur‘ geworden ist; sei dies, dass der Trauernde den Verstorbenen als eine Art inneren Begleiter erlebt, der sich auch wandeln darf, sei es, dass der Trauernde spürt, dass vieles, was zuvor in der Beziehung gelebt hatte, nun seine eigenen Möglichkeiten geworden sind.“ (83)

Dabei muss immer geprüft werden, ob Möglichkeiten des Verstorbenen auch tatsächlich zu einem passen und gehören. (vgl. 84)

Das Gelingen der Aufgaben in dieser Phase erkennt man daran, dass der Hinterbliebene anfängt, sich zu verändern, und dass dem gemäß neue Beziehungen und Freundschaften in sein Leben treten. (84) Sinnerfahrung kann wieder gemacht werden, wenn wirklich ein neues Selbst- und Welterleben erwachsen ist und den Trauernden „[...] bewusst wurde, das der Tod des betrauten Menschen ihnen nicht nur sehr viel genommen, sondern auch viel gebracht hatte.“ (87), schreibt die Autorin, expliziert aber, dass dies erst in einer sehr späten Phase einer gelungenen Trauer geschehe und nicht über den Schmerz, die Verzweiflung u. a. Gefühle hinwegtäuschen könne und solle, die der Verlust eines geliebten Menschen mit sich bringe. (vgl. 88)

Die Gefahren, die in dieser Phase lauern, beschreibt Kast nicht explizit. Vermutlich tut sie dies deswegen nicht, weil das Bewältigen der in dieser Phase anstehenden Aufgabe aus dem Gelingen der vorangehenden Phasen folgt und die Hauptgefahr darin besteht, dass es aufgrund von Blockaden in einer der anderen Phasen zu dieser Phase gar nicht kommt. So aber die dritte Phase des Suchens und Sich-Trennens erfolgreich abgeschlossen ist, steht einer

„Neuorientierung“, das scheint die Suche nach neuen Bezügen zur Welt wie zu sich selbst zu meinen, nichts mehr im Wege, ist der Mensch zu einer neuen Hinwendung zur Welt offen.

2.3. Symbiose und Individuation bei Kast/ Über die vereinsamende Wirkung des Schmerzes bei Bollnow

Verena Kast schreibt in ihrem Buch „Trauern“ ein für die in dieser Arbeit vorgenommene Auseinandersetzung wichtiges Kapitel über das Thema „Symbiose und Individuation“ und beginnt erklärend:

„Unter Symbiose verstehe ich das Verschmelzen eines Menschen mit einem andern Menschen, einer Gruppe mit bestimmten Ideen, einem Land, einem Toten usw. Dieses Verschmelzen kann so weit gehen, dass alles Trennende aufgehoben zu sein scheint.“ (139)

Der Preis einer Verschmelzung ist der einer totalen Anpassung. Der Trauernde nun scheint sich häufig seinen Verschmelzungssehnsüchten im Versuch hinzugeben, den Verlust ungeschehen zu machen (vgl. 140), oder auch im Versuch, durch die totale Nähe zum Verstorbenen die „Ur-Geborgenheit“ zu spüren, die es ihm ermöglicht, daraus die Kraft und Zuversicht für die Trauerarbeit zu schöpfen. (vgl. 150)

Dies sei als ein Aspekt von Verschmelzungswünschen dargestellt. Ein anderer ist der, dass der Mensch gerade in der Trauer auf sich selbst zurückgeworfen wird und sich einsam fühlt und es in existenzieller Weise auch ist. Kast beschreibt dies in allgemeiner Form in der Weise,

„[...] dass gerade das Erwerben immer neuer individueller Eigenschaften den Menschen einsam und selbständig machen kann und dass gerade diese Individuation in ihm Symbiosesehnsüchte weckt.“ (142)

Von diesem Gedanken her ist es für die Autorin verständlich, dass das Erleben eines Verlustes einer geliebten Person einen Schritt in Richtung Individuation erzwingt und dass dadurch nachgerade die Sehnsucht nach Symbiose geweckt wird. (vgl. 142)

Bollnow führt dazu in seinem bekannten Buch „Das Wesen der Stimmungen“ unter VI/7 über „Die vereinsamende Wirkung des Schmerzes“ Folgendes aus:

„Anders aber als hier bei der äußeren Not steht die Frage dort, wo wirkliches inneres Leid und die damit verbundenen Stimmungen des Schmerzes, der Traurigkeit und der Verzweiflung den Menschen überfallen. Von diesen gilt dann mit aller Strenge, daß sie niemals Gemeinschaft zu stiften imstande sind, sondern den Menschen auf sich selber zurückwerfen. Sie sind durch das gemeinsame Kennzeichen der vereinsamenden Wirkung zusammengefaßt.“ (Bollnow 1995,110)

Damit betont Bollnow die radikale Einsamkeit des Menschen gerade im Schmerz, in der Trauer, in den gedrückten Stimmungen. Einerseits verschließe sich der vom großen Schmerz Befallene von sich aus in sich selbst, expliziert Bollnow, andererseits liege zugleich in jedem großen Schmerz etwas, was auch die anderen zurückweise. (vgl. Bollnow 1995, 111)

Gerade deshalb, so Bollnow, könne sich in solch einer Situation echte Freundschaft bewähren, da es hier um etwas sehr Tiefes gehe, „[...] nämlich um die Überbrückung der sich aus dem

inneren seelischen Leben selbst hervordrängenden Fremdheit.“¹⁸ (Bollnow 1995, 112) Das ist ein Gedanke, den ich sehr schön finde, zu einem Thema, das wohl jede/r kennt: Dass sich gerade in der Not die sog. wahren Freunde herauskristallisieren, die uns auch dann noch ertragen, wenn wir schwer erträglich geworden sind (nicht nur anderen, sondern auch uns selbst), und die selbst dann immer noch einen inneren Weg, eine Brücke zu uns suchen.

Doch da es bei diesem Punkt schon mehr um die Begleitung in der Trauer geht, die an dieser Stelle noch nicht explizit Thema ist, wollen wir uns noch einmal der Emotion der Trauer, der Verzweiflung und des Schmerzes zuwenden und dem, was sie bewirken. Bollnow fasst dies folgendermaßen:

„Insgesamt bestätigt sich also hier von einer neuen Seite, was man allgemein als den ‚kritischen Zug‘ der gedrückten Stimmungen bezeichnen könnte: Sie sind nicht selbst schöpferisch, sie bringen von sich aus keine neuen Verhältnisse hervor, sondern indem sie an allen bestehenden Verhältnissen rütteln und sie fragwürdig zu machen suchen, scheiden sie das Echte von dem Unechten und haben insofern wieder eine nicht minder wichtige Lebensbedeutung als die aufbauenden gehobenen Stimmungen.“ (Bollnow 1995, 112)

In diesen Worten kann man dem Gedanken der Individuation insofern auf die Spur kommen, als für die Individuation das Trennen der Spreu vom Weizen, des Wesentlichen vom Unwesentlichen, des Echten vom Unechten, des Passenden vom Unpassenden – für einen und in einem selber – unumgänglich und wesentlich zu sein scheint. Was wir in den Ausführungen Bollnows vermissen, ist die „aufbauende“ Wirkung von Trauern in dem Sinn, als es nicht nur den Boden für etwas Neues zu bereiten vermag, sondern im Trauerprozess auch Veränderung, Transformation und Hinorientierung auf Neues stattfinden können. Um dem Autor nicht Unrecht zu tun, müssen wir jedoch zugeben, dass Bollnow sich in seinen Ausführungen eigentlich auf die Emotion Traurigkeit als Stimmung bezieht und nicht auf Trauern in seiner Prozesshaftigkeit, wie Kast dies tut.

Jedes Leben und Wachsen findet Verena Kasts Meinung nach in einem Rhythmus von Symbiose und Individuation statt, nicht nur die Entwicklung des Kindes. In diesem Zusammenhang entfaltet sie sehr interessante und anregende Gedanken zum Thema „optimale Symbiose“, zu antizipatorischen Phantasien über den Tod im mystischen und erotischen Erleben wie in der Entfremdungserfahrung und expliziert eine der Grundeinsichten Jung’scher Psychologie, nämlich die,

„[...] dass eine Spannung besteht zwischen dem Erlebnis des „Selbst“, der Ganzheit, des Verschmolzenseins mit etwas, das mich übersteigt, das Bedeutung gibt, ergreift und ergriffen macht, und dem Erlebnis des Ich, das sterblich ist, wenig Kontinuität hat;“ (147)

Wir Existenzanalytiker würden es wohl die Spannung zwischen Transzendenz und Leiblichkeit nennen, zwischen Unendlichkeit und Sterblichkeit.

Die Gefahr, die besteht, wenn ein Mensch sich der Einsamkeit des Trauerns und des Schmerzes nicht ergeben will, ist die, dass er in der Symbiose mit dem verlorenen Objekt, der

¹⁸ Man könnte aus dieser Fremdheit nicht nur die Einsamkeit, sondern auch die dem Menschenbild der Existenzanalyse zugrunde liegende Einzigartigkeit und Einmaligkeit des Menschen, der Person herauslesen. In der Analytischen Psychologie wäre die Selbstwerdung des Menschen darin wiederzuerkennen.

verlorenen Person verharret und das Leben in seinem Werden und Vergehen nicht mehr in sich hineinlässt. Als Konsequenz fühlt sich der Mensch leer, wird häufig depressiv und erkrankt psychosomatisch. Eine Neigung, eine Tendenz, zu derartigem Verhalten ist meist schon vor einer Trennung erkennbar und besonders bei Menschen mit gehäuften und oft unbewältigten Verlusterlebnissen anzutreffen.

2.5. Das Besondere zum Thema Trauern nach Verena Kast

Was nun ist das Besondere, das Spezifische bei den von Kast beschriebenen Trauerphasen? Wo setzt sie an, wo ist ihr Focus?

Nun, ich denke, dass das Buch „Trauern“ einen sehr umfassenden Einblick in diese Thematik gewährt, der nicht nur interessierten Trauerbegleitenden, sondern auch dem interessierten Laien eine Hilfe sein kann, die auftretenden Schwierigkeiten in einem Trauerprozess zu verstehen und adäquat darauf zu reagieren. Es hilft dem, der sich noch wenige Gedanken zu diesem Thema gemacht hat, wie dem, der sich schon viel damit befasst hat durch die große Breite, die es hat, ohne dabei jedoch an Tiefe vermissen zu lassen.

Die Autorin fand die von ihr explorierten Trauerphasen in psychotherapeutischen Prozessverläufen von trauernden PatientInnen heraus, das heißt von Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Trauern hatten und deshalb eine Psychotherapie aufsuchten. Diese Schwierigkeiten mochten sich auf unterschiedlichste Weise äußern - in körperlichen Symptomen wie in Angst- und Panikattacken oder dem sehr häufigen Phänomen der Depression, um nur einige zu nennen. Das muss aber gar nichts heißen oder in die Richtung zur Besorgnis erregen, dass der/die Trauernde deswegen schon „psychisch krank“ sei, was eine häufige Angst betreffen mag. Kast ist Jungianische Psychotherapeutin und begrüßt folglich in ihrer Praxis hauptsächlich Trauernde, die Probleme mit ihrer Trauer haben – oder, wie sie es bezeichnet, die in ihrem Trauerprozess stecken geblieben sind. Deshalb liegt ein Focus in ihrem Buch „Trauern“ auf den psychischen Phänomenen vor dem Hintergrund möglicher psychischer Erkrankungen, die bei Trauernden auftreten können.

Wie wir sehen konnten, ist der Trauerprozess ein sehr individueller Prozess und hängt die Intensität der Trauer mit der Enge der Bindung bzw. mit der Höhe des Wertes zusammen, den das/der/die Verlorene für die/den Betroffene/n gehabt hat. Wie eine trauernde Person nun auf den Verlust reagiert, hängt wiederum davon ab, was für Verlusterlebnisse die betreffende Person in ihrer Lebensgeschichte bereits hatte und wie sie diese bewältigen konnte. Viele der hier beschriebenen Phänomene treten bei Trauernden auf, viele verschwinden auch von selbst wieder. Leider gönnen sich nur wenige Trauernde eine Hilfestellung bei der Verarbeitung eines für sie schwierigen Verlusterlebnisses in Form psychotherapeutischer oder beraterischer Unterstützung, was das raschere Verschwinden einer Symptomatik, das raschere Sich-Erholen, die raschere Hinwendung zu Neuem begünstigen könnte bzw. das Verstehen der eigenen Betroffenheit, die schnellere Integration und Grenzziehung, um mit V. Kasts Worten zu sprechen. Natürlich steht auch einer vorübergehenden pharmakologischen Therapie nichts im Wege, so sie vorsichtig und nicht ersatzweise gegeben wird – nämlich anstatt von Zuwendung, Annahme, Gesehen-Werden und Platz-Bekommen in der aktuellen Befindlichkeit.

Eine Besonderheit an Kasts Reflexionen ist der Grund, vor dem und auf dem sie erfolgen. Sie kommt von der Analytischen Psychologie C. G. Jungs her, weshalb Träume und Phantasien in ihrer therapeutischen Arbeit eine große Rolle spielen. Diese deutet sie sowohl auf Basis der Objekt- wie auf Basis der Subjektstufe vor dem Hintergrund der Archetypen. Als Leitfaden

dient ihr das Modell von Symbiose und Individuation des Menschen. Unter Individuation wird – wie bereits ausgeführt - die Selbstwerdung bzw. Selbstverwirklichung des Menschen verstanden. (Skolek & Wirth 1992, 70)

Aufgrund dieser anderen Begrifflichkeit können wir sagen, dass in der Analytischen Psychologie die Verwirklichung des Selbst im Vordergrund steht. Was wird nun aber unter „Selbst“ verstanden? Es gilt als

„[...] Zentrum der Gesamtpersönlichkeit [...], worunter Jung den ‚Gesamtumfang aller psychischen Phänomene im Menschen‘ versteht.

Darin drückt sich das Bestreben nach Erfassen des Gesamten, des Umfassenden gegenüber der Bezugnahme auf Teilelemente aus [...].“ (Skolek & Wirth 1992, 70)

Der Mensch erfährt laut Jung

„[...] durch die sonst nicht übliche Zuwendung zum Bilderreich des Unbewußten Vertiefung und ein hohes Maß an Bewußtwerdung. Das ergreifende Erleben der uralten Bildergeschichten aus dem kollektiven Unbewußten läßt den Menschen Anschluß finden an die gesamte Menschheit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Er findet Geborgenheit im Mensch-Sein, Sinn und Zuversicht auf dem Weg, den schon so viele vor ihm gegangen sind. Andererseits wird es ihm erst vor dem kontrastierenden Hintergrund des kollektiven Unbewußten möglich, sich wirklich als einzigartiges Lebewesen zu erleben.“ (Skolek & Wirth 1992, 71)

Wie wir sehen können, kommt die Analytische Psychologie von einer vollkommen anderen Begrifflichkeit her als die Existenzanalyse und Logotherapie. Darin sind Begriffe wichtig wie „kollektives Unbewusstes“, „Individuation und Symbiose“, „Amplifikation¹⁹“, „Komplex“, „Integration²⁰“. „Jungs Psychologie spiegelt ähnlich wie andere Denkmodelle und Therapieansätze ein dialektisches Verständnis von der menschlichen Psyche wider.“ (Skolek & Wirth 1992, 69) Die Analytische Psychologie kennt aufgrund ihres Menschenbildes keine typischen Krankheitsfälle, die mit typischen Techniken geheilt werden, sondern sieht da Therapiebedarf, wo der Individuationsprozess zum Stillstand gekommen ist. (vgl. Skolek & Wirth 1992, 70-71)

Zusammenfassend heißt das, dass Kast den gesamten Prozess des Trauerns wie auch die dabei möglicherweise auftretenden Probleme vor dem Hintergrund der Individuation, der Selbstverwirklichung des Menschen sieht, wofür der Dialog zwischen dem kollektiven Unbewussten und dem Selbst wie der Persona des Menschen wichtig sind und hilfreich sein können. Die Prozesshaftigkeit des Trauerns und des Werdens des Menschen in seiner Einzigartigkeit als Person werden betont. Sie schreibt:

„ Wenn wir aber von Tod sprechen, dann müssen wir auch von der Trauer sprechen. Das Trauern um einen Menschen, den wir liebten, ist der Extremfall des Hereinragens

¹⁹ Unter Amplifikation versteht man das emotionale Verdichten und Erweitern von – beispielsweise - Motiven aus Träumen eines Patienten durch die intensive Beschäftigung mit ähnlichen Motiven aus Märchen, Mythen und der Kunst. (vgl. Skolek & Wirth 1992, 71-72)

²⁰ Laut Analytischer Psychologie strebt „[e]ine ‚integrierende‘ Kraft im Menschen [...] die Vereinigung von Gegensätzen an: Werden Teile aus dem persönlichen oder dem kollektiven Unbewußten vernachlässigt, werden sie sich gemäß dem Gesetz der Gegensätze [...] in Form von neurotischen Symptombildungen bemerkbar machen.“ (Skolek & Wirth 1992, 69) Dazu gehört der bekannte Begriff des „Schattens“, der integriert werden muss. Er betrifft Teile unserer Persönlichkeit, die wir nicht sehen wollen/können, weil wir sie ablehnen.

des Todes ins Leben und kann uns deshalb am deutlichsten klarmachen, wie sehr der Tod unser Leben verändern kann, wie sehr er unser Selbst- und Weltverständnis aufbricht, wie sehr ‚abschiedliche Existenz‘ von uns gefordert wird – und wie weh diese tut. Der Extremfall zeigt uns aber auch, dass Trennungen, so schwer sie uns fallen, nicht nur Verlust bedeuten, sondern auch Herausforderung zur größtmöglichen Selbstverwirklichung.“ (184)

Das heißt, für Verena Kast bedeutet der Verlust eines Menschen, seiner Gesundheit, seines Arbeitsplatzes, seiner Heimat neben dem Schmerz um den Verlust eine Herausforderung zur größtmöglichen Selbstverwirklichung, zu größtmöglichem Wachstum.

Existenzanalytisch betrachtet würde man sagen, dass dafür größtmögliche Sinnggebung erforderlich ist, nämlich das Beste aus der Situation zu machen. Frankl hat zum Thema Sinnggebung gesagt, dass es sich „[...] bei der *Sinn-Wahrnehmung* [...] um die Entdeckung einer Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit [handelt]“ (Frankl 2002, 28), was aus der Gestaltwahrnehmung kommt.

Verena Kast sieht die Analytische Psychologie als eine Psychotherapieform an, „[...] in deren Mittelpunkt das Thema der Sinnfindung steht“ (Kast 2000, 13), was wir bereits unter 2.1. erörtert haben.

3. Trauern aus der Sicht von Elisabeth-Kübler-Ross

Die Grundlage dieses Kapitels liefert das Buch „Interviews mit Sterbenden“ von Elisabeth Kübler-Ross (Kübler-Ross 1992), in der deutschen Erstauflage 1971 erschienen, im englischen Original 1969. Die Autorin arbeitete zum damaligen Zeitpunkt bereits zweieinhalb Jahre mit sterbenden PatientInnen. Ihr Buch sollte kein Lehrbuch sein, weder für den Umgang mit sterbenden PatientInnen, noch eine umfassende Psychologie Sterbender darstellen. Es sollte, so die Autorin im Vorwort,

„[...] einfach über eine neue und wichtige Möglichkeit berichten, den Patienten als menschliches Wesen im Blickfeld zu behalten, ihn ins Gespräch zu ziehen und von ihm zu erfahren, wo die Vorzüge oder die Schwächen unseres klinischen Systems liegen. Ich berichte hier einfach die Geschichte der Patienten, die ihre Kämpfe, Erwartungen und Enttäuschungen mit uns teilten, und ich hoffe, dass es andere ermutigt, den ‚Hoffnungslosen‘ nicht aus dem Wege zu gehen, sondern sie im Gegenteil aufzusuchen, weil man ihnen in den letzten Stunden des Lebens viel helfen kann.“ (Kübler-Ross 1992, 7)

Aufgrund der Tatsache, dass in diesem Abschnitt (3.) die Mehrzahl der Zitate aus genanntem Buch sein werden, gebe ich zur Erleichterung des Leseflusses wieder nur die Seitenzahlen in Klammern an.

Kübler-Ross beschreibt in diesem Buch fünf Phasen, die ein Mensch durchmacht, wenn er erfährt, dass er an einer Krankheit leidet, die zum Tode führt. Diese Phasen bezeichnet sie wie folgt:

1. Phase: Nichtwahrhabenwollen und Isolierung²¹
2. Phase: Zorn
3. Phase: Verhandeln
4. Phase: Depression
5. Phase: Zustimmung.

Wir nehmen das Buch deshalb in unsere Darstellung auf, weil es einen anderen, meines Erachtens höchst interessanten Zugang zum Thema „Trauern“ ermöglicht. So stellt auch Verena Kast in ihrem Buch „Trauern“ fest, dass Kübler-Ross nachweist, „[...] dass gewisse Phasen, die der Trauernde durchmacht, auch der Sterbende vor seinem Tod durchmacht.“ (Kast 1999, 38) Sie beschreibt die Phase der Depression beispielsweise so, dass der Kranke Abschied nimmt und trauert, weil er von so vielen und vielem Abschied nehmen muss. Verena Kast nimmt in ihrem Buch (vgl. Kast 1999) an mehreren Stellen Bezug auf die von Elisabeth Kübler-Ross festgestellten Phasen und schreibt: „Diese Stadien, die Kübler-Ross beschreibt, scheinen mir auch auf den Trauerprozess der Hinterbliebenen übertragbar zu sein.“ (Kast 1999, 188)

Mir erschien das auch so, als ich „Trauern“ von Kast vor etwa eineinhalb Jahren las und mich ihre Phasen sehr an die Phasen erinnerten, die Sterbende vor ihrem Tod durchlaufen und die ich bei Kübler-Ross vor circa zehn Jahren kennen gelernt hatte. Ich denke, dies hat vermutlich damit zu tun, dass uns bei jedem Verlust von etwas Liebgewordenem unser eigenes Sterben, unser eigener Tod vorweggenommen wird und wir daran erinnert werden, dass ein solches Abschiednehmen, ein Trauern um etwas liebenswertes Verlorenes, vergleichbar ist mit dem Trauern um das eigene Abschiednehmen vom Leben, das Verlieren aller Möglichkeiten, alles

²¹ An anderer Stelle bezeichnet sie die 1. Phase als Phase des Verleugnens, meint aber dasselbe damit. (vgl. Kessler; Kübler-Ross 2001, 83)

Liebgewordenen. So verbinden auch Monika Specht-Tomann und Doris Tropper die Themen Sterbe- und Trauerbegleitung in einem Buch unter dem Titel „Zeit des Abschieds“ miteinander. (vgl. Specht-Tomann & Tropper 2001)

Im Übrigen stellen David Kessler und Elisabeth Kübler-Ross in dem Buch „Geborgen im Leben. Wege zu einem erfüllten Dasein“ gemeinsam fest, dass die fünf beschriebenen Phasen, wie wir Menschen auf einen Verlust reagieren, nicht auf den Tod, sondern auf jeden Verlust im Leben angewandt werden können. (vgl. Kessler; Kübler-Ross 2001, 83) Sie exemplifizieren dies unter anderem anhand folgenden Beispiels:

„Nehmen wir an, Ihr Kind wäre blind geboren, und Sie würden dies als einen schwerwiegenden Verlust empfinden und folgendermaßen reagieren:

- Verleugnen: Die Ärzte sagen, dass er einem Gegenstand nicht mit den Augen folgen kann. Gib ihm Zeit, dann wird er es können, wenn er älter wird.
- Zorn: Die Ärzte hätten es wissen müssen, sie hätten es uns früher sagen müssen! Warum tut Gott uns das an?!
- Verhandeln: Ich kann damit zurecht kommen, solange er lernfähig ist und solange er sich selbst versorgen kann, wenn er erwachsen ist.
- Depression: Das ist schrecklich, sein Leben wird so eingeschränkt sein.
- Einwilligen: Wir werden uns mit den Problemen befassen, wenn sie auf uns zukommen. Er kann trotzdem ein gutes Leben haben voll Liebe.“ (Kessler; Kübler-Ross 2001, 83)

Kübler-Ross arbeitete als Schweizer Ärztin in den USA einen Großteil ihres Lebens mit und für schwer kranke und sterbende Menschen. Daraus ergab sich für sie eine intensive Auseinandersetzung mit der Thematik Sterbebegleitung, die zu zahlreichen Publikationen und Vorträgen wie Seminaren führte. Außerdem hat sie sich mit dem Themenkomplex „Tod und Nahtoderlebnisse“ befasst und selbst Erfahrungen gemacht, die für die meisten Menschen nicht nachvollziehbar sind; Sie werden in ihrem Buch „Über den Tod und das Leben danach“ (vgl. Kübler-Ross 1993) beschrieben. Mittlerweile ist sie selbst seit etlichen Jahren schwerst krank, nachdem sie 1995 nach ihrem Umzug in die Wüste Arizona einen Schlaganfall erlitten hatte, der sie halbseitig lähmte. Die folgenden Jahre – so sagt sie selbst – brachte sie an der Schwelle des Todes zu. (vgl. Kessler; Kübler-Ross 2001, 9) Dennoch oder gerade deshalb hat sie die Auseinandersetzung mit der Thematik „Leben am Rande des Todes“ nie aufgegeben, wobei in diese nun noch eine neue, nämlich die Dimension der unmittelbaren persönlichen Betroffenheit hinzugetreten ist.

3.1. Die Angst vor dem Tod

Bereits unter 2.2. haben wir uns ausführlich mit der Angst vor dem Tode bei der Todeserfahrung beim Tod eines geliebten Menschen auseinandergesetzt und festgestellt, wie tief der Tod eines unserem Herzen nahestehenden Menschen uns in unserem eigenen Leben, in unserem Selbst- und Weltbezug erschüttert. Auch Elisabeth Kübler-Ross beschäftigt sich mit dieser Thematik und erwähnt, dass schon „[...] die ältesten Kulturen erkennen lassen, daß der Mensch den Tod immer gefürchtet hat.“ (10) Wir konnten dies am Beispiel des Gilgamesch-Epos konkretisieren. Der Psychiater – so leitet Kübler-Ross im Weiteren ein - würde es damit erklären, dass der Mensch im tiefsten Grunde seines Herzens, im Unterbewusstsein davon überzeugt ist, dass er selbst unmöglich vom Tode betroffen sein kann. (vgl. 10)

Schließlich beschäftigt sich die Autorin mit Überlegungen dazu, auf welche Weise und weshalb das

„[...] Sterben heute grausamer als früher ist, so einsam, so mechanisiert und unpersönlich, daß man zuweilen nicht mehr angeben kann, in welchem Augenblick der Tod eintritt.“ (14)

Sie meint damit das Herausgerissensein des Kranken aus seiner persönlichen Umgebung und die Tatsache, dass man sich im Krankenhaus zwar um seine körperliche Befindlichkeit kümmert, dass aber der Mensch als Person vergessen wird - seine Situation und Reaktion auf das Geschehen als Person, die vielleicht eine Hand, ein paar tröstliche Worte bräuchte. Elisabeth Kübler-Ross stellt fest:

„Je tiefer wir in die Naturwissenschaften eindringen, um so mehr scheinen wir die Realität des Todes zu fürchten und zu verleugnen“ (14),

und sie fragt:

„Wie ist das möglich? [...] Liegt die Ursache dieser immer mehr mechanischen, unpersönlichen Behandlung in uns selbst, in unserer eigenen Abwehrhaltung? Können wir vielleicht nur auf diese Weise mit den Ängsten fertig werden, die ein schwer oder hoffnungslos Erkrankter in uns selbst auslöst? [...] Denn Instrumente bedrücken uns weniger als die leidenden Züge eines menschlichen Wesens, das uns wieder einmal an die eigene Ohnmacht erinnert, an unsere Grenzen, unser Versagen, unsere eigene Sterblichkeit.“ (14-16)

Abschließend stellt sie fest, dass der Patient heutzutage mehr als früher in seinem Gefühlsleben leidet, weil unsere Fähigkeit, den unveränderten Bedürfnissen des Gefühlslebens nachzukommen, sich wohl geändert habe. (vgl. 16) Ob dies wirklich so ist oder nicht, sei dahingestellt. Es handelt sich dabei um eine Annahme bzw. Beobachtung der Autorin. Es ist immer relativ leicht zu sagen, dass in früheren Zeiten etwas besser oder schlechter war als es das heute ist; Man kann es nicht wirklich überprüfen. Ich denke, dass es vielleicht auch früher nicht nur besser, sondern einfach anders war. Der unpersönliche Krankenhausbetrieb hat sicher eine „kalte“ Dimension ins Sterben gebracht, doch mittlerweile gibt es bereits viele Bestrebungen, dies auszugleichen bzw. zu verbessern, die sicher noch verstärkt werden können.²²

Früher halfen Rituale den Menschen im Umgang mit Kranken und Sterbenden bzw. auch mit Trauernden. Sie gaben Struktur und Stütze, man wusste, woran man sich halten musste, solange jemand in Schwarz ging, solange jemand im eigenen Heim krank darniederlag. Heutzutage gibt es diese Sicherheiten nicht mehr. Der Schwerkranke kommt ins Krankenhaus oder Pflegeheim, wird dort zwar besucht, aber einzelne Besuche können nie das wettmachen, was die (liebevolle) vertraute Atmosphäre des eigenen Zuhause einem geben kann. Man kann und darf das Krankenhauspersonal nicht nur verurteilen, denn dieses ist zu einem Gutteil einfach überfordert. Was man kritisieren kann und soll ist vielmehr dieser Gedanke des „Alles für das physische Wohl“, während das psychische Wohl zu kurz kommt, auf der Strecke bleibt. Und natürlich mag auch die Tatsache, wie sich im Krankenhaus arbeitende Menschen mit dem (eigenen) Tod schon oder noch nicht auseinandergesetzt haben, im Umgang mit Schwerstkranken eine Rolle spielen.

²² So gibt es nun beispielsweise Fortbildungen und Supervision für Krankenhauspersonal oder Psychologisch/Psychotherapeutische Dienste wie am Pulmologischen Zentrum auf der Baumgartner Höhe, wo viele Schwerstkranken und Sterbende betreut werden.

Dies leitet auch bereits zum nächsten Punkt über, den Verhaltensweisen von uns Menschen gegenüber Tod und Sterben.

3.2. Verhaltensweisen gegenüber Tod und Sterben

In diesen Ausführungen stellt Elisabeth Kübler-Ross Überlegungen darüber an, was passiert, wenn eine Gesellschaft dazu neigt, den Tod zu ignorieren und den Gedanken daran zu vermeiden. Sie fragt, was in einer Medizin vor sich gehe, die sich eher um Lebensverlängerung als um die Milderung menschlicher Leiden bemüht. Sie beobachtet eine Akzentverschiebung (entgegen der vielgepriesenen Individualisierung) vom Einzelnen auf die Masse²³, - sowohl an den Universitäten, als auch beispielsweise bei Kriegsführung, die heutzutage von Massenvernichtungsmitteln geprägt ist und bei der man seinem Gegner, den man tötet, nicht mehr ins Auge sehen muss. (vgl. 17-18) Sie fragt sich, ob es vielleicht für den Weltfrieden gut wäre,

„[...] wenn man einmal die Einstellung der führenden Männer zum Tode untersuchen würde, jener Leute, die unwiderrufliche Entscheidungen über Krieg und Frieden zwischen den Nationen treffen.“ (19)

Und natürlich wäre es ebenso wichtig, wenn sich jede/r Einzelne von uns mit seinem Tod auseinandersetzen und ihn akzeptieren würde. (vgl. 23) Außerdem beschäftigt sie sich mit der aktuell völlig anderen Einstellung zum Leiden. Diese war zu einem Zeitalter, in dem die Religion eine größere Rolle spielte, eine andere, nämlich diejenige des Vertrauens auf die Erlösung von Qual und Schmerz im Jenseits. (vgl. 20) Kübler-Ross meint: „Leiden hatte einen Sinn und wurde belohnt. Heute geben wir den Gebärenden Sedativa, um Angst und Schmerz zu verscheuchen“ (20) Dies scheint ihr symptomatisch für die Verleugnung des Todes zu sein.

Ausführlich setzt sich die Autorin mit der Frage der Verdrängung des Todes bei Krankenhauspersonal auseinander und was für Auswirkungen diese auf den Umgang mit schwer und schwerst kranken und sterbenden Menschen habe – angefangen bei Ob und Wie der Mitteilung der Diagnose bis hin zum Wie des Umgangs mit ihnen. (vgl. 32-40)

Das heißt, bei E. Kübler-Ross stehen sowohl der gesellschaftliche, als auch der gesellschaftspolitische Aspekt des Themenkreises um Tod und Sterben im Vordergrund und in einem Zusammenhang miteinander.

3.3. Die Phasen

Die im Nachfolgenden beschriebenen Phasen beobachtete die Autorin bei Menschen, die wussten, dass sie an einer schweren Krankheit mit tödlichem Ausgang leiden. Die Gespräche, auf denen die Herausarbeitung dieser Phasen basiert, haben mit den PatientInnen irgendwann zwischen Diagnose und Tod stattgefunden. (vgl. 31) Sie wurden im Krankenhaus in einem separaten Raum geführt und aufgezeichnet, worüber die PatientInnen Bescheid wussten und womit sie sich einverstanden erklärten, um dazu beizutragen, dass andere Menschen – vor

²³ „[...] denn wir leben tatsächlich in einer Massen-, nicht in einer Individualgesellschaft, und die Studentenzahlen [...] werden weiter anschwellen, [...], die Zahl der Autos auf den Straßen wird wachsen, aber auch die Zahl der Menschen, die am Leben erhalten werden können [...]“ (Kübler-Ross 1992, 22) Meines Erachtens ist dies eine äußerst interessante Beobachtung, die sie der Behauptung, wir lebten in einer Individualgesellschaft, gegenüberstellt. Vielleicht hat das Eine mit dem Anderen zu tun?

allem im Krankenhaus arbeitende – mehr darüber erfahren, was in Bezug auf ihre Erkrankung in ihnen vorging und wie sie sich im Krankenhaus behandelt fühlten, damit das Krankenhauspersonal von ihnen lernen könnte. (vgl. 26-38)

Kessler und Kübler-Ross stellen fest, dass nicht jeder diese fünf Stadien bei jedem Verlust durchmacht und dass die Reaktionen nicht immer in der hier vorgestellten Reihenfolge erfolgen müssen. „Es kommt auch vor“, so schreiben sie, „dass man manche Stadien mehr als einmal durchläuft.“ (Kessler; Kübler-Ross 2001, 84)

3.3.1. Die erste Phase: Nichtwahrhabenwollen und Isolierung

Wie schon V. Kast beobachtet hat, stellt auch E. Kübler-Ross fest,

„[...] daß die Kranken auf die Konfrontation mit dem Ernst ihrer Krankheit so reagieren, wie sie ihr Leben lang Bedrohungen aufgenommen haben, daß sie also ihren persönlichen Stil, ihre gewohnte Verhaltensweise auch hier nicht aufgeben. Wer es gewohnt ist, den Kopf in den Sand zu stecken, tut es auch hier, während Kranke, die sich sonst schwierigen Situationen offen gestellt haben, jetzt auch volle Klarheit bevorzugen.“ (36)

Doch unabhängig von diesem persönlichen Stil reagiert wohl fast jeder auf die Mitteilung bzw. langsame Erkenntnis der Diagnose einer bösartigen Erkrankung zunächst mit „ich doch nicht, das ist ja gar nicht möglich!“ (41). Kübler-Ross erklärt dazu: „Das Nichtwahrhabenwollen schiebt sich wie ein Puffer zwischen den Kranken und sein Entsetzen über die Diagnose“ (42)

Meist stellt sich diese erste Schockphase jedoch als vorübergehende Phase dar, die bald durch wenigstens teilweise Akzeptierung abgelöst wird, eben je nach persönlichem Stil und gewohnten Verhaltensweisen. (vgl. 42) Es gibt auch diejenigen PatientInnen, die den Tod bis zum Schluss leugnen, wobei der Patient in einer späteren Phase eher zur Isolierung als zur Leugnung greift. (vgl. 44) Doch auch der Kranke, schreibt E. Kübler-Ross, „[...] der sein Ende als Möglichkeit erkannt hat, muß sie ab und zu doch leugnen, um das Leben überhaupt fortsetzen zu können.“ (41)

Die Autorin erwähnt insbesondere, wie wichtig es sei, PatientInnen zu nichts zu drängen, sondern sie so zu akzeptieren und zu respektieren, wie sie sind und sich verhalten. Sie betont die Wichtigkeit der Akzeptanz und Annahme und das Angebot einer Beziehung in der Art des Daseins und Aushaltens. (vgl. 47)

Existenzanalytiker fühlen sich dabei an die erste der personalen Grundmotivationen, erarbeitet von Alfred Längle, erinnert. Dabei geht es um das Grundgefühl von Halt, Raum und Schutz, was möglich wird durch Annehmen, Angenommensein, Aushalten, Ausgehalten-Sein und was die Gefühle von Offenheit, Gelassenheit, Ruhe und Heimat zur Folge hat – das Erleben von GRUNDVERTRAUEN²⁴ ermöglicht. Dafür ist das Wahrnehmen des Faktischen, der Bedingungen vonnöten. Es geht um das DASEIN-Können. (vgl. Längle 6/1997) Sobald die betreffende Person das Faktische jedoch wahrnehmen kann, ist die Basis für das Annehmenkönnen gegeben und wird das In-Beziehung-Treten mit dem Gegebenen auf Basis der zweiten personalen Grundmotivation möglich.

Diese Phase erinnert nicht nur vom Namen her eindeutig an die erste Phase des Nichtwahrhaben-Wollens bei Verena Kast, sondern wir finden denselben Gefühlszustand des

²⁴ Das Grundvertrauen stellt die Kehrseite der unter Anm. 9 beschriebenen Grundangst dar.

Schocks, des Nicht-wahrhaben-Wollens und vermutlich -Könnens wie bei V. Kast vor. Der betroffene Mensch kann resp. will nicht wahrhaben, dass eine geliebte Person gestorben ist, dass sie vor dem finanziellen Ruin steht, dass sie nicht mehr lange zu leben hat etc. Dies „löst“ zuerst einmal gar nichts „aus“, sondern versetzt in eine Starre, einen Schockzustand, den man auch im körperlichen Bereich bei Schwer- und Schwerstverletzten wiederfindet, die für einige Minuten bis Stunden keinen Schmerz fühlen, keine Blutung haben, sodass sie beispielsweise noch in der Lage sind, sich zur nächsten Telefonzelle zu schleppen, um Hilfe für sich oder das eigene Kind zu holen. Der Schockzustand hat eine (Art) Überlebensfunktion.

3.3.2. Die zweite Phase: Zorn

Auf die Phase des Nichtwahrhabenkönnens folgt eine Phase des Zorns, der Wut, des Neids, hinter der die Frage steht: „Warum denn gerade ich?“ (50) Der von so schwerer Krankheit betroffene Mensch ist wütend auf alles Mögliche – auf die Gesunden, darauf, dass er selbst krank ist, weil er sich plötzlich vom vitalen Dasein ausgeschlossen sieht, und reagiert z. B. voller Groll und Abneigung auf jene Leute, die ihm still zu liegen befahlen, während sie selbst aktiv sein können. Und deshalb kann alles Mögliche und Unmögliche seine Wut und seinen Zorn auslösen. (vgl. 50-51) Dahinter scheint die Botschaft zu stecken: „Ich bin noch am Leben, vergeßt das nur nicht! Ihr könnt meine Stimme noch hören, ich bin noch nicht tot!“ (52) Diese Botschaft scheint nicht nur an die anderen, sondern auch an sich gerichtet zu sein; Der Patient muss sich selbst spüren – und wenn er sich und seine Vitalität in seinem Zorn spürt. (vgl. 51)

Kübler-Ross bemerkt an dieser Stelle wieder, wie wichtig es auch in dieser Phase ist, den Menschen so anzunehmen, wie er ist, denn dann wird er bald ruhiger werden und weniger fordern, weil er die Erfahrung macht, dass er ohnedies Verständnis und Gehör findet. Was der Patient also in dieser Phase braucht, ist Angenommensein (entspricht existenzanalytisch der 1. Grundmotivation), Zuwendung (2. Grundmotivation) und vor allem Ernstgenommensein (3. Grundmotivation).

Sie denkt weiter, dass Menschen, die von Grund auf stets mit Wut und Zorn reagiert haben und zu herrschen gewohnt waren, sehr einsame Menschen sind. Sie empfiehlt, diesen Menschen in größtmöglichem Maße das Gefühl zu geben, dass sie über das Geschehen bestimmen. (vgl. 54-55)

Meines Erachtens weist diese Phase große Parallelen zur Phase der aufbrechenden Emotionen (2. Phase) bei V. Kast auf. Nach der ersten Schockphase über die Kenntnisnahme der Diagnose bzw. des Todes eines geliebten Menschen, treten erste heftige, sich überstürzende Gefühle auf. Während bei Kast in dieser Phase Emotionen wie Wut und Depression Platz haben, fallen bei E. Kübler-Ross unter die zweite Phase rein nach außen gehende Gefühle wie Zorn, Wut und Neid. Die anderen Gefühle wie Schuldgefühle und Depression, die die Kehrseite der aggressiveren Gefühle wie Zorn und Wut darstellen, finden sich bei Kübler-Ross in der vierten Phase, wobei sie in der vierten Phase schon mehr beschreibt als nur die aufbrechenden Gefühle.

3.3.3. Die dritte Phase: Verhandeln

Die dritte Phase ist weniger bekannt und zumeist nur flüchtig: Das Unvermeidliche wird versucht, durch eine Art Handel mit Gott und der Welt hinauszuschieben. Der Patient feilscht um einen Aufschub, verspricht Wohlverhalten und setzt selbst eine Frist, nach der er – wie er verspricht – nichts mehr erbitten will. Natürlich hält er sich nicht wirklich an sein Versprechen. Er wird/würde wieder versuchen, einen Aufschub zu bekommen. Dabei handelt

es sich meist um einige schmerzfreie Tage, darum noch einmal etwas zu tun, was man immer getan hat, bis hin dazu, dass der/die Patient/in verspricht, sein/ihr Leben Gott zu weihen, wenn er/sie wieder ganz gesund wird. (vgl. 77-78)

Psychologisch gesehen könnten – denkt die Autorin – solche Versprechungen aus einem verborgenen Schuldgefühl stammen, weshalb es gut wäre, sie ernst zu nehmen und nicht beiseite zu schieben. (vgl. 79) In dieser Phase erscheinen die Menschen oft ruhig, so, als hätten sie sich schon abgefunden, schreibt Kübler-Ross. Auch in dieser Phase scheinen die Haltung der Zuwendung, Annahme und Ernstnehmens wichtig.

3.3.4. Die vierte Phase: Depression

„Wenn der Todkranke seine Krankheit nicht länger verleugnen kann, [...] dann wird er seinen Zustand nicht immer mit einem Lächeln abtun. Erstarrung, Stoizismus, Zorn und Wut weichen bald dem Gefühl eines schrecklichen Verlustes. Das Verlorene hat viele Facetten: Die Patientin mit Brustkrebs grämt sich über das veränderte Äußere, die Patientin mit Uteruskrebs fühlt sich vielleicht nicht mehr als Frau“ (80)

schreibt E. Kübler-Ross dazu. Im Folgenden unterscheidet sie zwei Arten von Depression:

Bei der einen handelt es sich um eine Reaktion – zumeist in Form von Scham- und Schuldgefühlen - darauf, dass der Sorge um Kinder, dem Gelderwerb oder Ähnlichem nicht mehr nachgekommen werden kann. In derlei Fällen wird festgestellt, dass sich die Depression bessert, sobald solche lebenswichtigen Fragen gelöst sind. Eine andere Möglichkeit bei dieser Form der Depression ist die der Reaktion auf eine (un-)sichtbare körperliche Entstellung. Auch hier verschaffen oft Kleinigkeiten wie der Hinweis auf die Möglichkeit, eine Brustoperation „verstecken“ zu können oder zu einem späteren Zeitpunkt einen Brustaufbau machen lassen zu können, Abhilfe. In dieser Art der Depression tritt auch das Bedauern über das Versäumthaben bestimmter Möglichkeiten, über ein „Versagen“ des/der Patienten/in zutage. (vgl. 80-82)

Bei der zweiten Art handelt es sich um eine „vorbereitende“ Depression. Sie bereitet auf den endgültigen Abschied des/der Kranken aus dem Leben, von der Welt vor. Diese „[...] andere Art der Depression entsteht nicht aus einem bereits erlittenen Verlust, sondern durch einen drohenden.“ (81), schreibt Kübler-Ross. Hier sind tröstliche, aufmunternde Worte eher falsch am Platz. Der/Die Patient/in muss trauern dürfen. Weiters führt die Autorin aus:

„Jeder von uns empfindet unendlichen Schmerz beim Verlust eines einzigen geliebten Wesens – der Kranke aber ist im Begriff, alle und alles zu verlieren, was er geliebt hat.“ (82)

Bei jener Form der Depression, die eher still verlief, komme es „[...] eher darauf an, stillschweigend dazusein und mit einer Geste zu versichern, daß man den Schmerz kennt und teilt“ (82), teilt Kübler-Ross ihre Erfahrungen mit der LeserInnenschaft. Sie führt aus,

„[...] daß diese Phase der Depression notwendig und heilsam ist, wenn der Patient eines Tages in Frieden und innerer Bereitschaft sterben soll. Denn nur die Kranken, die durch alle Ängste und Verzweiflungen hindurchgegangen sind, erreichen auch dieses Stadium der letzten Zustimmung.“ (83)

Diese Phase erinnert sehr an die Phase des Suchens und Sich-Trennens bei Verena Kast. Man sucht das Gute auf, das, was vom Alten noch bleibt, (der verlorenen Person, dem „alten [noch

aufrechten] Leben“,) nimmt es mit sich, in sich hinein, und man scheidet es von dem, was zurückbleibt, (-)bleiben soll, wie die Spreu vom Weizen. Man schaut sich das eigene Leben noch einmal ein, um von allem, wovon man bald Abschied nehmen muss, Abschied zu nehmen und nehmen zu können im gegebenen Moment. Eine gewisse Ähnlichkeit besteht auch zur Phase der aufbrechenden Emotionen bei V. Kast, nur dass bei E. Kübler-Ross die Phase über die Dimension des Gefühlsausdrucks hinausgeht und die Funktion für den Sterbenden/Trauernden/Abschiednehmenden hat, sich in sein „Schicksal“ fügen zu können, also sich mit dem baldigen Verlust seines Lebens abzufinden.

In dieser Phase scheint eher die stille Art der Zuwendung – wie die Hand zu halten - wichtig zu sein, aber vielleicht auch ein Gespräch über das, was alles (doch nicht) verloren sein wird.

3.3.5. Die fünfte Phase: Zustimmung

In dieser Phase ist ein Stadium erreicht, in dem der Kranke nach Überwindung der ersten vier Phasen sein „Schicksal“ nicht mehr niedergeschlagen oder zornig hinnimmt, sondern seinem Ende mit mehr oder weniger ruhiger Erwartung entgegensieht. Die Autorin weiß aus ihrem Erfahrungsschatz zu berichten, dass nun „[...] allmählich das Bedürfnis, die Stunden des Schlafes auszudehnen wie bei Neugeborenen, nur mit umgekehrtem Sinn [wächst]“ (99) Die Phase, so beschreibt die Autorin, sei fast frei von Gefühlen. Der Schmerz scheinere vergangen, der Kampf sei vorbei, es komme die Zeit der „letzten Ruhe vor der langen Reise“, wie es ein Patient von E. Kübler-Ross ausdrückte. Die Phase der Einwilligung dürfe aber nicht als ein glücklicher Zustand (miss-)verstanden werden. (vgl. 99)

Meist sind in dieser Phase Worte nicht so wichtig, sondern eher das stille Dazusitzen, eventuell die Hand zu halten. Beinahe mehr sichtbare Unterstützung brauchen in dieser Phase die Angehörigen, denn es ist die Phase, in der man medizinisch meist nichts mehr tun kann und es auch nicht sollte, sondern im Wesentlichen da sein kann für den Sterbenden und seine Angehörigen, und das ist für viele Angehörige oft schwer auszuhalten. Achtzugeben gilt es darauf, dass man das allzu frühe Aufgeben vom Stadium des endgültigen Akzeptierens unterscheidet, gibt die Autorin noch zu bedenken. (vgl. 99-101)

Mir widerfuhr einmal die Gnade, das Geschenk, mit einem im Sterben liegenden Mann noch wenige Stunden vor seinem Tode zu sprechen. Ich hatte vom Krankenhauspersonal, in dem ich damals ein freiwilliges Praktikum als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision absolvierte, erfahren, dass jener Mann, den ich zu dem Zeitpunkt noch nicht kannte, vermutlich in der kommenden Nacht sterben werde. Die Nachricht wurde mir mit der Bitte übermittelt, mit ihm und seiner Frau zu sprechen.

Ich fand den Mann voller Ruhe auf seinem Bett sitzend vor, er war gefasst, nein - gelassen, ohne Furcht. Wir sprachen eine geraume Weile, und es zeigte sich mir ganz deutlich, dass der Mann wusste, dass er sehr bald weggehen, sterben würde. Er hatte mit seinem Leben abgeschlossen, war zufrieden mit der Ehe, die er geführt hatte, den Kindern, die er und seine Frau großgezogen hatten, der Arbeit, die er gehabt hatte. Nur einen Wunsch hätte er noch gehabt, doch er wusste, dass er nicht zu erfüllen war: heimzukehren und dort zu sterben.

Das Gespräch mit seiner Frau im Nachfolgenden zeigte, dass auch ihr sein Zustand ebenso bewusst war, wie sein Wunsch, daheim sterben zu können. Doch sie fürchtete sich zu sehr davor, weil das nächste Krankenhaus über 50 km entfernt lag und sie befürchtete, ihm bei Benötigen ärztlicher Hilfe nicht rechtzeitig zu jener verhelfen zu können. Sie weinte, was

erleichternd für sie zu sein schien, wollte dann aber bald wieder zu ihrem Mann kehren. Mit ihrem Mann schien sie über seinen Wunsch bereits klärend gesprochen zu haben.

Der Wunsch des Mannes, nach Hause zu kehren, könnte auch im übertragenen Sinne verstanden werden: nach Hause - ins Leben, ins andere Leben, andere Haus bzw. Heim/heim zu Gott. Sehr oft vor dem Ableben von Menschen kommen solche Bilder. (vgl. Hermann 1997, 95-106)

Was für mich das Geschenk ausmacht(e), war, den Frieden zu spüren, die innere Ruhe und Gelassenheit, die der Mann angesichts seines baldigen Todes erfuhr und verströmte. Wir sprachen nicht explizit darüber, dass er vermutlich noch in derselben Nacht sterben würde, doch ich hatte das Gefühl, er wüsste es, und er – so glaube ich -, ich wüsste es, und das ermöglichte letztlich doch ein sehr klares Gespräch, bei dem ich das Gefühl hatte, eigentlich gar nichts mehr tun zu können oder getan zu haben, weil alles schon geschehen war. Die innere Zustimmung des Mannes war schon da. Das Gespräch hat mir sehr viel gegeben, ob es für den Mann bedeutsam war, wage ich nicht zu sagen.

3.4. Hoffnung

Elisabeth Kübler-Ross stellt fest, dass Hoffnung ein durchgängig anzutreffendes Phänomen bei schwer kranken und sterbenden Menschen sei:

„Wir haben bisher die verschiedenen Phasen dargestellt, die der Mensch durchzumachen hat, wenn er eine unheilvolle Nachricht erhält: Es sind Verteidigungsmechanismen im psychiatrischen Sinn, Mechanismen zur Bewältigung extrem schwieriger Situationen. Sie alle wirken unterschiedlich lange Perioden hindurch, lösen einander oft ab, existieren aber auch nebeneinander. In jeder Phase vorhanden ist fast immer die Hoffnung.“ (120)

Sie meint die Hoffnung auf die Möglichkeit einer besonderen Heilung, der Entdeckung einer neuen, Hilfe bringenden Medizin usw. Dabei spielt das Gefühl eine Rolle, dass doch schließlich alles einen Sinn gehabt haben müsse. (vgl. 120-121)

Die Frage – wenn wir dies diskutieren - ist, was dabei der Sinn wäre. Beruht dieser Gedanke, diese Hoffnung nicht auf dem falschen Glauben, alles habe nur dann einen Sinn, wenn dieses Leben weitergehe und nicht gesehen werden kann, dass das Leben sich im Tod vollende und auch darin seinen Sinn finden kann. Bei der angesprochenen Hoffnung scheint die Tatsache maßgeblich zu sein, dass der Mensch sich schwer tut, seinen eigenen Tod, das heißt, dass er sterben muss, zu glauben, bzw. das Faktum eine Rolle zu spielen, dass der Mensch trotz allem immer auch noch an seinem Leben hängt. Dies scheint eine Art (Überlebens-)Funktion zu sein, denn sonst würde der Mensch ja ständig bei allem und jedem Hindernis aufgeben, ohne auf diese Weise die Chance zu haben, sich zu verwirklichen (nach Jung bzw. Kast), sein Leben zu verantworten, sich auf anderes hin zu entwerfen²⁵ (Frankl). Man sollte beim Thema

²⁵ Dieses das Leben ver-antworten finden wir im Begriff der Selbst-Transzendenz in der Existenzanalyse bei V. Frankl. Er geht soweit zu sagen, „[...] daß Menschsein allemal über sich selbst hinausweist auf etwas, das nicht wieder es selbst ist – auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den zu erfüllen es gilt, oder auf anderes menschliches Sein, dem wir da liebend begegnen. Im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person erfüllt der Mensch sich selbst.“ (Frankl 2002, 18) Und er geht sogar noch weiter, indem er davon überzeugt ist: „Je mehr er aufgeht in seiner Aufgabe, je mehr er hingegeben ist an seinen Partner, um so mehr ist er Mensch, um so mehr wird er er selbst. Sich

Hoffnung nicht vergessen, das Ganze im Lichte dessen zu betrachten, dass Hoffnung etwas zu sein scheint, was zum menschlichen Dasein dazu gehört, ohne das es nicht „geht“²⁶.

Und darüber hinaus gibt es dem Kranken immer wieder eine Auszeit, wenn er Hoffnung auf eine unvorhergesehene glückliche Wendung hegen kann. Es fällt ihm so leichter, seine Behandlungen zu ertragen. Wichtig scheint es der Autorin zu sein, dass dem/der Kranken Hoffnung nicht auf brutale Weise genommen wird, ohne dass ihm/ihr jedoch Lügen aufgetischt werden. Es genüge schon oft, so die Autorin, dass die Möglichkeit auf eine unvorhergesehene glückliche Wendung nicht ausgeschlossen werde. (vgl. 121)

„Wenn der Kranke keine Hoffnung mehr zu erkennen gibt, ist es meistens ein Zeichen dafür, daß der Tod unmittelbar bevorsteht“ (121)

bemerkt die Autorin.

Die Tatsache, dass alle Schwerkranken mehr oder weniger Hoffnung auf Genesung hegen, sollte aber nicht davon abhalten, ihnen dennoch Gesprächsmöglichkeiten über ihre Situation anzubieten. Kübler-Ross weiß zu berichten, dass die meisten über die Möglichkeit sehr froh waren, auch wenn sie diese nicht sofort annahmen und danach oft noch einmal für eine Zeitlang nach Hause oder in ein Pflegeheim kamen. Das Gespräch hatte ihnen jedoch ermöglicht, Dinge anzusprechen und sie klarer zu sehen, vielleicht auch noch etwas Unerledigtes zu erledigen – und sie und ihre Verwandten dadurch entlastet.

Das Phänomen der Hoffnung findet sich auch bei V. Kast in allen Phasen durchgängig in der Form wieder, als der Trauernde immer wieder, aber in abnehmendem Maße, die Hoffnung hegt, „das alles sei gar nicht wahr“, - wenn er in die Küche gehe, sitze der Ehemann sicher wieder/noch da; wenn sie ins Kinderzimmer gehe, liege da sicher noch das Kindchen im Bette; wenn er aufwache, habe er sicher seine Arbeit noch, um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Diese Momente und „Phasen“ der Hoffnung nehmen umso mehr ab, umso stärker die betreffende Person den Verlust wahrhaben kann und verarbeiten konnte und sich auf die neue Lebenssituation einstellt, sich quasi neu orientiert – die Zustimmung gibt zu den veränderten Lebensbedingungen bzw. zum zu erwartenden Tode.

Darüber hinaus konnte bei vielen Sterbenden und Menschen mit Nahtoderlebnissen Folgendes beobachtet werden: Am Wendepunkt vom Leben zum Tode ergibt sich oft eine neue Hoffnung – die auf neues Leben. (vgl. Kübler-Ross 1993)

3.5. Das Besondere zum Thema Trauern nach Elisabeth Kübler-Ross

Das Besondere an dem von Elisabeth Kübler-Ross Erarbeiteten ist, dass es aus der konkreten Arbeit mit und der Begleitung von Sterbenden gewonnen wurde, dass es ihren Worten, ihrem Erscheinungsbild entnommen wurde, ohne irgendeine spezielle Art von Deutung oder Theorie im Hintergrund. Manchmal scheint sie zwar – als Psychiaterin – psychoanalytisches Wissen als möglichen Deutungshintergrund heranzuziehen, doch diese Momente sind sehr selten.

selbst verwirklichen kann er also eigentlich nur in dem Maße, in dem er sich selbst vergißt, in dem er sich selbst übersieht.“ (Frankl 2002, 18)

²⁶ Dazu scheinen wohl alle drei, nämlich „Glaube, Hoffnung und Liebe“ zu gehören, wie wir sie im Hohelied der Liebe im ersten Korintherbrief, 13, 1-13, finden. (vgl. Das Neue Testament 1975, 535-536)

Mir als Existenzanalytikerin in besonderem Maße auffallend ist das Menschenbild, das die Autorin uns vermittelt. Die Art und Weise, wie sie über die Menschen schreibt, die sie interviewt hat, mit der E. Kübler-Ross sie darüber zu informieren wusste, dass sie mit ihrem Interview einen wertvollen Beitrag für die Forschung leisteten, dass die Gespräche mit ihnen für das Krankenhauspersonal lehrreich sein könnten und damit anderen schwer kranken Menschen helfen könnten, wie sie ihnen mitteilte, dass sie das Gespräch jederzeit abbrechen könnten, machen deutlich, dass für sie jeder Mensch wertvoll ist und respektvolle Behandlung verdient. Kübler-Ross zeigt klar, dass auch ein kranker Mensch eine Person ist, die gesehen werden will, sich mitteilen will, menschenwürdig behandelt werden will – auch der schwerstkranke Mensch.

Es geht ihr in ihren Interviews unter anderem auch darum, einen Beitrag dazu zu leisten, dass die Würde des Menschen bis zum Tode bewahrt bleibt – sowohl im Einzelfall wie auch im Allgemeinen im heutigen Gesundheitssystem, das Symptom unserer Gesellschaft und ihrer Werte ist – bzw. ihrer/unserer Angst vor dem (eigenen) Tode.

Die Autorin, die uns damit einen Problemkreis unserer Gesellschaft vor Augen führt, den wir unter „Anonymisierung“ oder „Vermassung“ fassen könnten, schafft es auf intensive Weise, uns mit ihren Interviews mit sterbenden Menschen nicht nur deren Nöte zu vermitteln, sondern uns bzw. uns als Gesellschaft mit unseren (eigenen) Ängsten und Problemen zu konfrontieren. Auf die natürlichste Weise spricht sie in diesen Interviews Dinge an, vor denen viele von uns eine große Scheu bis Angst hätten, sie an- und auszusprechen, und hilft damit nicht nur den betroffenen schwer kranken Menschen, sondern auch uns LeserInnen.

Nebst ihrer Darstellung bringt sie die Interviews in eine Systematik und stellt dem/der LeserIn aufgrund ihrer Erfahrung den Prozess vor, den eine schwer kranke Person vom Moment der Diagnosestellung bis hin zum Ableben durchläuft und welcher von wenigen Tagen bis Wochen bis hin zu etlichen Jahren dauern kann. Damit ermöglicht sie uns ein eingehendes Verständnis von sterbenden Personen, einen Einblick in das Erleben und Leben von Menschen mit zum Tode führenden Erkrankungen in der Apparatur des Krankenhauses, in das, was es für diese Menschen in Bezug auf ihre Familie bedeutet, schwerst krank zu sein, - allgemein gesagt, was es bedeuten mag, ein Leben am Rande des Todes zu führen. Darüber hinaus spricht sie davon, wie solchen Menschen zu begegnen sei – nämlich mit Annahme und Zuwendung sowie Ernstnehmen, wobei sie anrät, auf das hinzuschauen, was der Patient/die Patientin jeweils (in einer bestimmten Phase) braucht.

Durch den Ablauf, in den Kübler-Ross die von Sterbenden durchlaufenen Phasen gebracht hat, konnte erst der hier vorliegende Vergleich mit den Phasen, durch die ein trauernder Mensch aus der Sicht von Verena Kast geht, angestellt werden. Wie wir sehen konnten, gibt es große Parallelen, die wohl aufgrund dessen bestehen, dass es sich bei beiden Geschehen um die Verarbeitung von Verlusterlebnissen handelt. Die unterschiedliche Sprache dürfte einerseits mit den unterschiedlichen beruflichen Kontexten zu tun haben; Während die Eine – V. Kast – als Psychotherapeutin der Analytischen Psychologie nach Jung arbeitet, war die Andere – E. Kübler-Ross – jahrelang als Ärztin und Psychiaterin in Krankenhäusern tätig. Andererseits haben die unterschiedlichen Benennungen zu Zuordnungen in den Phasen 2-4 bei Kast und 2-5 bei Kübler-Ross wohl auch mit der Tatsache zu tun, dass es sich bei Kasts Trauernden um Menschen handelt, die einen Verlust zu verarbeiten suchen, um sich dem gegenwärtigen Leben neu öffnen zu können, während es bei den Interviewten von Kübler-Ross um Menschen ging, die von diesem aktuellen Leben Abschied nehmen mussten, um sich auf ihren Tod vorzubereiten - und sich vielleicht einem neuen Leben hin zu öffnen. Daher rührt sicherlich die 5. Phase der Zustimmung bei Kübler-Ross, die üblicherweise nicht lang vor dem Tode auftritt, die wir aber in nicht unähnlicher Form bei Kast in der Phase des neues

Selbst- und Weltbezuges finden, dem die Zustimmung zum Verlust in der 3. Phase des Suchens und Sich-Trennens vorausgegangen ist.

Die unterschiedlichen Benennungen und Zuordnungen in Phase 2-4 bei den beiden Autorinnen mag einerseits auf der verschiedenen Art von betroffenem Verlust herrühren, andererseits mag auch eine unterschiedliche Art der Beobachtung und Schwerpunktsetzung eine Rolle bei der Phaseneinteilung wie –benennung gespielt haben.

Ein Unterschied zwischen Kast und Kübler-Ross dürfte sein, dass Ersterer ein Hauptaugenmerk auf die Möglichkeit des Auftretens psychischer wie körperlicher Erkrankung in Folge einer nicht optimal verlaufenden Trauer legt, während Kübler-Ross es hauptsächlich darum zu gehen scheint, das Verständnis von einzelnen Personen und der Gesellschaft, als deren Repräsentanten wir auch die Krankenanstalten finden, für Sterbende und Schwerkranke zu erhöhen, um für diese eine positive Veränderung ihrer Lebenssituation herbeizuführen – nach dem Leitgedanken des Hospizes: (Sterben ist) Leben bis zuletzt. Kübler-Ross' Phasenmodell beruht in erster Linie auf Beobachtetem, basierend auf den genannten Interviews, und ist daher eher deskriptiv. Kasts Phasenmodell findet seine Form durch die Auseinandersetzung mit Menschen, die Schwierigkeiten in ihrer Trauer haben und aufgrund dessen bereits Störungen zu beklagen haben. Es basiert auf der intensiven Beschäftigung mit den in der psychotherapeutischen Begleitung sich zeigenden „Hürden“, die der/die Betroffene nehmen muss, und bezieht seinen reflektorischen Hintergrund aus den Konzepten der Analytischen Psychologie.

4. Trauern aus der Sicht der Existenzanalyse

Nun wollen wir uns dem Themenkomplex Trauern in der Existenzanalyse zuwenden. Als Erstes werden wir uns mit der älteren Existenzanalyse und ihrem Menschenbild im Zusammenhang mit dem Thema Trauern befassen. Das heißt, wir werden uns mit der Frage vom Sinn des Lebens und des Todes sowie der Frage vom Sinn des Leidens und der Trauer beschäftigen, die wir bei Frankl ausführlich behandelt finden.

Im Zweiten interessieren wir uns für das Thema Trauern in der neueren Existenzanalyse, die maßgeblich auf Alfred Längle zurückgeht. Dabei werden wir auf das Phänomen Trauern ebenso wie auf den Trauerprozess und seine Phasen, wie sie von der Existenzanalyse gesehen werden, eingehen, um schließlich - zu einer Möglichkeit der Begleitung trauernder Menschen gelangend – das aufzuzeigen, was darin für die trauernde, Abschied nehmende Person wichtig und hilfreich ist bzw. sein kann und worauf es in der Begleitung (privater, seelsorgerischer, beraterischer oder psychotherapeutischer Natur) trauernder Menschen zu achten gilt. Die von Längle herausgearbeiteten wesentlichen Elemente in der Trauerbegleitung gehen auf die von ihm auf Grundlage des Trauerprozesses explorierten Phasen zurück und haben ihren Kern in der personalen Existenzanalyse.

4.1. Sinnfragen nach Viktor Frankl zum Thema Trauern

Um das Verständnis für den hier vorliegenden Teil der Arbeit zu erleichtern bzw. zu ermöglichen, werden für die Existenzanalyse resp. für das Verständnis von Viktor Frankls, aber auch Alfred Längles Sicht von Trauer(n) einige wesentliche Begriffe erklärt.²⁷

In der älteren Existenzanalyse bzw. im Menschenbild Frankls und damit der Existenzanalyse und Logotherapie im Allgemeinen steht die Frage nach dem „Sinn des Lebens“ im Mittelpunkt. Sie ist laut Frankl das, was im Menschen tief verwurzelt ist als „Wille zum Sinn“. Während die Psychoanalyse uns den „Willen zur Lust“, die Individualpsychologie den „Willen zur Macht“²⁸ lehrt, spricht Frankl davon, dass der Mensch um bestmögliche Sinnerfüllung seines Daseins ringe. (vgl. Frankl 2002, 70)

Frankl expliziert, dass Sinn nicht gegeben werden könne, sondern gefunden werden muss. (vgl. Frankl 2002, 28) Er zitiert die Begründer der Gestaltpsychologie, Lewin und Wertheimer, die

„[...] bereits von einem Aufforderungscharakter, wie er jeder einzelnen Situation zukommt, mit der uns die Wirklichkeit konfrontiert [,sprachen].“ (Frankl 2002, 28)

²⁷ Wir nehmen die Begriffserklärungen unter „4.1. Trauern aus der Sicht von Viktor Frankl“ vor, weil die Begriffe auf Viktor Frankl zurückgehen und für das Verständnis seiner Inhalte das A und O sind, obwohl mir bewusst ist, dass sie ebenso für die Ausführungen unter „4.2. Trauern aus der Sicht von Alfred Längle“ als Menschenbild, auf dem sie basieren, dienen. Sie werden in der Reflexion des Dargestellten im fünften Abschnitt für uns wieder fruchtbar.

²⁸ So wird die Psychoanalyse von Sigmund Freud mit dem „Willen zur Lust“ als 1. Wiener Schule der Psychotherapie (das Lustprinzip steht im Zentrum) angesehen, die Individualpsychologie Alfred Adlers mit dem „Willen zur Macht“ als 2. Wiener Schule der Psychotherapie (das Geltungsstreben steht im Vordergrund) und die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl mit dem „Willen zum Sinn“ als 3. Wiener Schule der Psychotherapie (das Sinnstreben des Menschen als sein eigentliches Wollen steht im Zentrum).

Dem gemäß liefe der Prozess der Sinnfindung auf eine Gestaltwahrnehmung hinaus. Frankl sieht dies differenzierter, nämlich folgendermaßen:

„Es wird nicht einfach eine Figur wahrgenommen, die uns vor einem ‚Hintergrund‘ in die Augen springt, sondern bei der *Sinn-Wahrnehmung* handelt es sich um die Entdeckung einer Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit. Und diese Möglichkeit ist jeweils einmalig. Sie ist vergänglich. Aber auch nur sie ist vergänglich. Ist eine Sinnmöglichkeit einmal verwirklicht, ist der Sinn einmal erfüllt, so ist er es nämlich ein für allemal.

Sinn muß gefunden, kann aber nicht erzeugt werden.“ (Frankl 2002, 28)

Woraus ergibt sich nun das Sinnstreben des Menschen? Es ergibt sich laut Frankl aus der Freiheit und Verantwortlichkeit des Menschen. Das Verantwortlichsein des Menschen resultiert aus seiner Freiheit. So sagt Frankl in „Der leidende Mensch“: „Verantwortlich sein heißt, selektiv sein, wählerisch sein.“ (Frankl 1998, 16) In „Ärztliche Seelsorge“ schreibt er: „Verantwortung heißt jeweils: Verantwortung gegenüber einem Sinn.“ (Frankl 1982, 39)

Woraus jedoch resultieren aus der Sicht Frankls Freiheit und Verantwortung? Sie resultieren für ihn aus der geistigen - oder auch noetisch genannten - Dimension des Menschseins, die dem Menschen ermöglicht, sich in Freiheit zu seinem Psychophysikum²⁹ zu stellen, indem die Person dadurch die Möglichkeit besitzt, sich von sich selbst zu distanzieren. (vgl. Frankl 1959, 666) Dazu führt Frankl in seinem „Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie“ aus:

„Dieses *Sich-Distanzieren von sich selbst* qua psychophysischem Organismus konstituiert die geistige Person überhaupt erst als solche, als geistige, und *dimensioniert* in einem damit *den Raum des Menschlichen als geistigen*. Erst wenn sich der Mensch mit sich selbst auseinandersetzt, gliedert sich das Geistige und das Leiblich-Seelische aus. Nicht aber ist es so, als setzte sich der Mensch aus Leib, Seele und Geist zusammen. *Die anthropologische Einheit* des Menschen jedoch läßt sich *trotz der ontologischen Mannigfaltigkeit* des Leiblichen, Seelischen und Geistigen nur verstehen im Sinne einer *Dimensionalontologie*.“ (Frankl 1959, 666)

Frankl sieht also den Menschen als leiblich-seelisch-geistige Einheit und Ganzheit. Das Geistige sei aber nicht nur eine eigene Dimension, sondern auch die eigentliche Dimension des Menschseins, aber nicht die einzige. (vgl. Frankl 1959, 666-667) Frankl führt dazu aus, „[...] daß die *Dimension des Geistigen den Raum des Menschlichen überhaupt erst konstituiert*.“ (Frankl 1959, 670) Er bezeichnet die Geistigkeit, die Freiheit und die Verantwortlichkeit des Menschen als zu den Existenzialien des Menschseins gehörend. (vgl. Frankl 1959, 672)

Als Person bezeichnet Frankl

„[...] von vornherein überhaupt nur das, was sich – zu welchem Sachverhalt auch immer – frei verhalten kann. [...] [D]ieses mein Personsein bedeutet Freiheit – Freiheit zum Persönlichkeit-,Werden‘. Sie ist Freiheit von der eigenen Faktizität und Freiheit zur eigenen Existentialität. Sie ist Freiheit vom Sosein und Freiheit zum Anders-Werden.“ (Frankl 1959, 684-685)

Im Weiteren führt Frankl aus:

²⁹ Psychophysikum meint die starke Wechselwirkung, die Psyche und Physis aufeinander haben, die enge Verbindung, die zwischen den beiden besteht.

„Die Existenzanalyse spricht den Menschen frei; aber sie spricht ihn nicht nur frei, sondern auch verantwortlich. (Frankl 1959, 687)

Der Begründer der Existenzanalyse und Logotherapie sieht also den Menschen als sinnorientiertes und wertstrebiges Wesen an, dem es um die Erfüllung von Sinn und die Verwirklichung von Werten geht. (vgl. Frankl 1959, 687)

4.1.1. Vom Sinn des Lebens und des Todes

Zur Frage nach dem Sinn des Lebens bei Frankl haben wir bereits unter 4.1. einen allgemein einführenden Teil zur Begriffsklärung verfasst. Nun werden wir bei dieser Frage konkreter, um den Zusammenhang zur Frage nach dem Sinn des Todes zu klären.

Zu Beginn seines Kapitels „Vom Sinn des Todes“ in seinem Buch „Ärztliche Seelsorge“³⁰ schreibt Frankl:

„Beim Versuch, auf die Frage nach dem Sinn des Lebens – diese menschlichste möglicher Fragen – eine Antwort zu geben, wird der Mensch auf sich selbst verwiesen, als auf einen vom Leben Befragten, als auf den, der sein Leben zu verantworten hat.“ (Frankl 1982, 82)

Im Weiteren führt er aus, dass sich die Verantwortlichkeit als etwas erwiesen hat,

„[...] das aus der Konkretheit von Person und Situation erwächst und mit dieser Konkretheit anwächst. [...] [Sie] wächst [...] mit der Einzigartigkeit der Person und der Einmaligkeit der Situation.“ (Frankl 1982, 82)

In diesen beiden Wesensmomenten seiner Existenz manifestiere sich zugleich die Endlichkeit des Menschen, wonach sie sich selbst ebenfalls als etwas darstellen müsse, „[...] was dem menschlichen Dasein Sinn gibt und nicht den Sinn nehmen kann.“ (Frankl 1982, 82-83)

In diesem Zusammenhang stellt Frankl die Frage, ob die Tatsache des Todes das Leben sinnlos machen könne und beantwortet diese wie folgt:

„Wären wir unsterblich, dann könnten wir mit Recht jede Handlung ins Unendliche aufschieben [...] So aber, angesichts des Todes als unübersteigbarer Grenze unserer Zukunft und Begrenzung unserer Möglichkeiten, stehen wir unter dem Zwang, unsere Lebenszeit auszunützen und die einmaligen Gelegenheiten [...] nicht ungenützt vorübergehen zu lassen. Die Endlichkeit, die Zeitlichkeit ist also nicht nur Wesensmerkmal des menschlichen Lebens, sondern für dessen Sinn auch konstitutiv.“ (Frankl 1982, 83)

führt Frankl aus. Er meint, dass Leben niemals Selbstzweck sein könne,

„[...] vielmehr [...] seinen Sinn erst aus andern, nichtbiologischen Bezügen [erhält]. Diese Bezüge stellen daher ein transzendentes Moment dar. Das Leben transzendiert sich selbst nicht in der ‚Länge‘ – im Sinne seiner eigenen Fortpflanzung -, sondern ‚in die Höhe‘ – indem es einen Sinn intendiert.“ (Frankl 1982, 86)

³⁰ C. G. Jung schreibt in einem anderen Zusammenhang zum Thema Sinn, [...] [dass] wir mit einem gewissen Recht annehmen, daß wir ihn selber geben.“ (Jung 1989, 105)

Auch bei Carlos Castaneda, einem der AutorInnen der sog. Esoterik-Literatur, finden wir in „Reise nach Ixtlan. Die Lehre des Don Juan“ im Grunde genommen dieselbe Aussage als Rat an den Lernenden formuliert:

„Der Tod ist unser ewiger Begleiter [...] Was du tun mußt, wenn du ungeduldig bist, [...] ist dies: Wende dich nach links und frag deinen Tod um Rat. Ungeheuer viel Belangloses fällt von dir ab, wenn dein Tod dir ein Zeichen gibt, wenn du einen Blick auf ihn werfen kannst, oder, wenn du einfach das Gefühl hast, daß dein Begleiter da ist und dich beobachtet. [...] Der Tod ist der einzige weise Ratgeber, den wir haben. [...] Dein Tod wird dir sagen, [...] daß nichts wirklich wichtig ist, außer seiner Berührung. Dein Tod wird dir sagen: ‚Ich habe dich noch nicht angerührt.‘“ (Castaneda 1994, 46-47)

Die Konfrontation mit der Endlichkeit, die auch bei diesem Lernenden erst einmal Angst auslöst (vgl. Castaneda 1994, 46), macht ihm den Wert seines Lebens einerseits und die Bedeutungslosigkeit vieler unwesentlicher Dinge bewusst.

Was bedeutet das für unser Thema „Trauern“? Für den Hinterbliebenen, den Trauernden stellt sich – wie an anderer Stelle bereits ausgeführt – die Frage nach dem Sinn des Lebens vermehrt und verstärkt angesichts der Tatsache, dass ihm der Tod eines geliebten Menschen einen Spiegel in der Form vorhält, der zu fragen scheint: „Was bedeutet dein Leben angesichts des Todes dieses deines von dir geliebten Menschen noch?“ Alles, was bereits als sicher und „erwiesen“ in seinem Leben schien, wird nun zur Frage, wird erneut in Frage gestellt bis hin zu dem Punkt: „Angesichts meiner eigenen Endlichkeit und Sterblichkeit, was bedeutet mir da das alles, was will ich da tun?“ Frankl gibt darauf die obig zitierte Antwort, dass sich gerade aus der Endlichkeit, der Zeitlichkeit des menschlichen Lebens dessen Sinn konstituiere.

Nun, das wird der Trauernde vorübergehend und vorerst nicht sehen können, da er zu sehr im Schmerz um seinen Verlust gefangen ist. Doch letztlich weist ihn gerade dieser sein wesentlicher Verlust darauf hin, dies zu erkennen, bietet ihm eine intensive Möglichkeit, dies erfahren zu können, die er wohl gerne von sich abgewendet hätte, so ihm dies möglich gewesen wäre. Dies mag hart bis zynisch klingen, ist aber nicht so gemeint. Dem Menschen, der diesen Verlust erleidet bzw. erlitten hat, wird es in aller Deutlichkeit möglich, zu erkennen, dass sein eigenes Leben auch endlich ist – dessen „Dringlichkeit“ wird ihm vor Augen geführt. Wir haben dies bereits an den Stellen erkannt, an denen davon die Rede war, dass der Tod eines uns lieben Menschen den eigenen Tod antizipatorisch vorwegnehme. Damit wird dem Menschen aber auch deutlich gemacht, dass er sein Leben nützen muss.

Auf den Sinn der Trauer werden wir sehr bald zu sprechen kommen.

4.1.2. Vom Sinn des Leidens und der Trauer

4.1.2.1. Vom Sinn des Leidens: vom Einstellungswert

Zunächst aber wird von Trauernden die Verwirklichung der Einstellungswerte zu realisieren sein, die da zum Tragen kommt, „[...] wo ein Unabänderliches, etwas Schicksalhaftes, als solches hingenommen werden muß.“ (Frankl 1982, 114), wie Frankl in seinem Kapitel „Vom Sinn des Leidens“ in obig zitiertem Buch expliziert. Er führt weiter aus:

„In der Weise, wie einer diese Dinge auf sich nimmt, ergibt sich eine unabsehbare Fülle von Wertmöglichkeiten. Das heißt aber, daß nicht nur im Schaffen und im

Freuen das menschliche Leben sich zu erfüllen vermag, sondern auch noch im Leiden!“³¹ (Frankl 1982, 114)

An anderer Stelle wählt Frankl dafür die Worte: „Das Wie des Tragens notwendigen Leidens birgt möglichen Sinn.“ (Frankl 2002, 80-81), von Frankl ausgeführt in seinem Buch „Das Leiden am sinnlosen Leben“ unter dem Abschnitt „Der Sinn des Leidens“.

Was heißt das für den Trauernden wie für den Menschen, der soeben von der Diagnose einer bösartigen Erkrankung erfahren musste? Es heißt, dass es darum geht, sein Schicksal, dass der geliebte Mensch verstorben ist oder dass er oder man selbst an einer zum Tode führenden Krankheit leidet, anzunehmen und es tapfer zu tragen. Dazu schreibt Frankl:

„Das Schicksal, das ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn, gestaltet zu werden – wo möglich -, und zweitens, getragen zu werden – wenn nötig.“ (Frankl 1982, 118)

„Worauf es [...] ankommt, ist die Haltung, in der sich einer der Krankheit [oder einem Verlust anderer Art, Anm. d. Verf.] stellt, die Einstellung, in der er sich mit der Krankheit auseinandersetzt.“ (Frankl 2002, 80)

– das meint V. Frankl mit Einstellungswert.

Heißt das für den trauernden Menschen, dass er nicht trauern darf, dass er nicht verzweifeln darf, nicht weinen, nicht wütend sein auf sein Schicksal? Nein, das heißt es nicht und das will Frankl auch nicht damit sagen. Sein Focus liegt woanders, nämlich nicht im Warum, sondern im „Wozu“ des Leidens. Er betont, dass der Mensch die Möglichkeit besitzt, im Leiden zu reifen, an ihm zu wachsen.³² (vgl. Frankl 1982, 114)

4.1.2.2. Von der Bedeutsamkeit des Leidens und der Trauer

Frankl führt im Weiteren aus, dass das Leiden auch einen immanenten Sinn habe, zu dem uns die Sprache in paradoxer Weise hinführe: „wir leiden unter etwas deswegen, weil wir ‚es nicht leiden mögen‘ – deshalb also, weil wir es eben nicht gelten lassen wollen.“ (Frankl 1982, 115) Die „Auseinander-setzung“ mit dem schicksalhaft Gegebenen sei letzte Aufgabe und eigentliches Anliegen des Leidens, geht Frankl dem Sinn des Leidens auf die Spur. Im Leiden würden wir innerlich von der Sache, unter der wir leiden, abrücken und auf diese Weise

³¹ Frankl nimmt an dieser Stelle auf die von ihm explorierten „Schöpferischen Werte“ und „Erlebniswerte“ Bezug, die er in angegebenem Buch unter dem Kapitel „Drei Wertkategorien“ zusammen mit den „Einstellungswerten“ beschreibt. (vgl. Frankl 1982, 59-62) Die schöpferischen Werte meinen, dass es darauf ankommt, WIE ein Mensch das tut, was er tut, - also beispielsweise wie er die Arbeit, die er hat, ausführt und ob er den Platz, den er innehat, wirklich ausfüllt. Die Erlebniswerte meinen, „[...] daß der aktuelle Sinn eines bestimmten Augenblicks im menschlichen Dasein in bloßem Erleben erfüllt werden kann, also jenseits allen Tuns und Handelns [...]“ (Frankl 1982, 60)

³² Frankl führt an dieser Stelle Lew Tolstojs Erzählung „Der Tod des Iwan Iljitsch“ (vgl. Lew Tolstoi 2003, 383-482) an, dem die abgründige Sinnlosigkeit seiner bürgerlichen Existenz erst unmittelbar vor seinem unvermuteten Tode aufbricht und der in seinen letzten Lebensstunden noch weit über sich hinaus wächst, „[...] zu einer inneren Größe, die rückwirkend sein ganzes bisheriges Leben – trotz dessen scheinbarer Vergeblichkeit - zu einem sinnvollen weicht.“ (Frankl 1982, 114) Diese Erzählung bringt Frankl als Beispiel dafür, „[...] daß nicht nur – wie beim Helden - das Leben seinen letzten Sinn durch den Tod erhalten kann, sondern auch im Tod.“ (Frankl 1982, 114)

Ich las selbst erst kürzlich diese Erzählung erneut und konnte das Angesprochene in beeindruckender sprachlicher Form wiederfinden. Die Erzählung ist sehr stark und hat bei mir einen entsprechenden Eindruck hinterlassen.

Distanz zwischen unserer Person und dieser Sache schaffen, wodurch eine gewisse Spannung zwischen dem faktischen Sein einerseits und dem Seinsollenden andererseits entstehe, was eine fruchtbare, eine revolutionäre Spannung schaffe. (vgl. Frankl 1982, 115)

Laut Frankl „[...] offenbart sich in den Emotionen des Menschen eine tiefe Weisheit, die vor aller Rationalität steht, die rationaler Nützlichkeit sogar widerspricht.“ (Frankl 1982, 115) Er beschreibt diese unter anderem anhand des Affekts der Trauer und setzt dabei auseinander, dass Trauer vom utilitaristischen Standpunkt her sinnlos erscheinen müsse, da sie das unwiederbringlich Verlorene äußerlich nicht wiederbringen könne, dass sie in der inneren Geschichte des Menschen aber ihren Sinn habe (vgl. Frankl 1982, 115-116):

„Die Trauer um einen Menschen, den wir geliebt und verloren haben, läßt ihn irgendwie weiterleben [...]. Der Gegenstand unserer Liebe bzw. unserer Trauer, der objektiv, in der empirischen Zeit, verlorenging, wird subjektiv, in der inneren Zeit, aufbewahrt: die Trauer vergegenwärtigt ihn.[...] Die Möglichkeit, das Geschehene in der inneren Geschichte fruchtbar zu machen, steht mit der Verantwortung des Menschen in keinem Widerspruch, sondern in einem dialektischen Verhältnis.“ (Frankl 1982, 116)

Dies erinnert an die Ausführungen von V. Kast zum Thema „Suchen und Sich-Trennen“ und „Selbst- und Weltbezug“, wobei Kast die Prozesshaftigkeit des Trauerns betont, wohingegen Frankl den Begriff der „Trauer“ selbst anschaut. Kast führt aus, dass der Trauernde in der Phase des Suchens und Sich-Trennens suche, die verstorbene, geliebte Person, in sich zu integrieren, sie zu einer „inneren Figur“ zu machen, und dass das Gelingen dieses Prozesses Voraussetzung für die Erlangung eines neuen Selbst- und Weltbezuges darstelle. (vgl. Kast 1999, 83)

Frankl betont, dass das, wovor das Leiden den Menschen bewahren solle, die Apathie, die seelische Totenstarre sei, und führt wie folgt aus:

„Solange wir leiden, bleiben wir seelisch lebendig. Ja, im Leiden reifen wir sogar, an ihm wachsen wir - es macht uns reicher und mächtiger.“ (Frankl 1982,116-117)

In Beidem stimmt Frankl letztlich mit Kast überein. Die Trauer hat Frankls Meinung nach den Sinn und die Macht, „[...] das Vergangene irgendwie fortbestehen zu lassen. [...] Damit aber [löse] [...] sie ein Problem – im Gegensatz zur Ablenkung und Betäubung“ (Frankl 1982, 117). Dahinter steht, dass durch die Trauer der/die Verstorbene oder das Verlorene in die Gegenwart der Person hereingeholt wird, wodurch das Vergangene fortbesteht. Auf diese Weise ist zwar der Schmerz um den Verlust da, zugleich wird aber auch dem Vergangenen Sinn gegeben, weil es weiterbestehen darf und für den Trauernden von Bedeutung ist.

Der Begründer der Existenzanalyse geht sogar soweit, davon zu sprechen, dass der Mensch leidensfähig gemacht werden müsse, weil es ein Leiden gebe, das jenseits allen Krankseins liege, nämlich jenes, das zum menschlichen Leben wesensmäßig und sinngemäß dazugehöre. Damit zieht er eine klare Trennlinie zur Psychoanalyse, die da sagt, der Mensch müsse genuss- und leistungsfähig³³ gemacht werden. Frankl streicht heraus, dass Situationen im menschlichen Leben eintreten können, in denen der Mensch sich nur „[...] in echtem Leiden und nur darin sich erfüllen kann.“ (Frankl 1982, 119) Er spricht damit die bereits angesprochenen Einstellungswerte an.

³³ Der Genussmensch entspricht dem Homo amans, der Leistungsmensch dem Homo faber, wie im Nachfolgenden ausgeführt.

Er untergliedert den Homo sapiens

„[...] in den Homo faber, der schaffend seinen Daseinssinn erfüllt [mit anderen Worten Frankls: schöpferische Werte verwirklicht] in den Homo amans, der erlebend, begehrend und liebend sein Leben mit Sinn anreichert [wiederum mit anderen Worten Frankls: Erlebniswerte verwirklicht], und in den Homo patiens, den leidenden Menschen, den sein Leiden ‚leistenden‘ Menschen.“ (Frankl 2002, 81),

der Einstellungswerte verwirklicht, und streicht die Überlegenheit des Homo patiens gegenüber den beiden anderen hervor, weil er sich als einziger selbst „[...] noch im äußersten Misserfolg, im Scheitern erfüllen [kann].“ (Frankl 2002, 82)

Für Frankl steht so die Leidensfähigkeit des Menschen über dessen Genuss- und Leistungsfähigkeit, weil sie die Fähigkeit bedeutet, das zu verwirklichen, was er als Einstellungswerte bezeichnet. Er geht so weit zu sagen, dass es sich bei deren Verwirklichung

„[...] nicht bloß um irgendeine Möglichkeit [handelt], sondern um die Möglichkeit, den höchsten Wert zu verwirklichen, um die Gelegenheit, den tiefsten Sinn zu erfüllen.“ (Frankl 2002, 80)

Frankl schreibt also ausführlich über das Wozu des Leidens und der Trauer. Darüber jedoch, wie Trauern geht, was der Trauernde dabei durchlebt und welches die personalen Aktivitäten sind, welche die Person vollziehen muss, um Abschied nehmen zu können und gleichzeitig das vergangene Wertvolle in sich fortbestehen zu lassen, finden wir bei ihm keine Angaben. Sein Focus liegt – wie in seiner gesamten Theorie – auf dem „Wozu“, also auf dem Sinn, den ich einer Situation, einem Geschehen verleihe, nicht auf dem inneren Prozess, der dafür nötig ist, zu dem Wozu gelangen zu können.

4.2. Trauern aus der Sicht von Alfried Längle

Was stellt den Unterschied beim Thema Trauern zwischen der älteren Existenzanalyse bei Frankl und der neueren bei Längle dar? Nun, es gilt vorerst nicht von Unterschieden im eigentlichen Sinn zu sprechen, als vielmehr davon, dass die beiden einander ergänzen.

Während Viktor Frankl sich aufgrund seiner intensiven Beschäftigung mit dem Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse, das ja von ihm entwickelt wurde, hauptsächlich auf philosophischen Grundlagen basierend mit der Sinnhaftigkeit des Leidens und der Trauer wie des Lebens und des Todes befasst, betrachtet Alfried Längle aufbauend auf den von ihm selbst entwickelten vier (personalen) Grundmotivationen und dem von Frankl entworfenen, der Existenzanalyse und Logotherapie zu Grunde liegenden Menschenbild den Trauerprozess verstärkt von psychotherapeutischer Seite her. Ziel der Darstellungen Längles dürfte gewesen sein, AusbildungskandidatInnen der Existenzanalyse das, was Frankl teilweise theoretisch formuliert hat, phänomenologisch geschaut und gesehen fein aufgegliedert nahe zu bringen, um im ganzheitlichen Verstehen des Phänomens „Trauer“ eine Basis für das Verständnis der Vorgänge bei einem Trauerprozess zu bieten. Als wesentliche Grundlage zur Ausformung des Phasenmodells von Trauer und Trauerbegleitung dürfte ihm das Medium der Introspektion gedient haben.

Womit wir uns nun in diesem Abschnitt beschäftigen, sind einerseits die Begrifflichkeit „traurig, Trauer, Trauern“, andererseits das Verständnis des Trauerprozesses mit den daraus

abgeleiteten Phasen in der Existenzanalyse und Logotherapie. Darauf aufbauend werden wir uns dem zuwenden, worauf es in der Trauerbegleitung zu achten gilt.

Basis für die Darstellung liefern einerseits zwei Handouts für AusbildungskandidatInnen, die Längle 1995 entworfen hat, andererseits Material für Auszubildende zu dieser Thematik, das mir von DDr. Längle ausschließlich zur Verwendung für diese Arbeit zur Verfügung gestellt wurde.

Mir ist bewusst, dass ich mich unter 4.2.1.-4.2.4. sehr stark an den Wortlaut Dr. Längles halte, was ich damit begründen darf, dass er das, was phänomenologisch betrachtet beim Trauern vor sich geht, so formuliert hat, dass ich mich damit überfordert fühlen würde, daran etwas zu ändern, da jede Änderung die Gefahr einer Verfälschung in sich bergen würde. Deshalb gebe ich das von ihm Erarbeitete möglichst wortgetreu in einen Ablauf bringend wieder.

4.2.1. Die Begriffe „traurig“, „Trauer“ und „Trauern“

Wir beziehen uns unter 4.2.1. nur auf die Unterlagen für in Existenzanalyse Auszubildende und setzen daher der einfachen Lesbarkeit halber bei wörtlichen wie inhaltlichen Zitaten nur die Seitenzahlen in Klammer.

Alfried Längle schreibt in diesen Unterlagen:

„Weil ich spüre, daß mir Leben verloren geht, [...] werde ich TRAUERIG. [Ich spüre ein] **'Schade' - Mein Leben geht leer aus**“ (Längle 1995, 31),

und dieser gefühlte Verlust von Leben macht mich traurig. (vgl. 31)

Worum geht es nun in der Trauer? Was spüre ich da? Das sind die Fragen, die Längle sich weiterführend stellt. Er antwortet wie folgt: Es geht um den Verlust an Lebenswertem, an Beziehung zu etwas Wichtigem; Und dieser „[...] Verlust [...] ist verbunden mit einem „**Leid**“.“ (31)

„Ein **Teil Leben** ging verloren: unwiederbringlich, ist abgeschlossen, verlangt nun Abschied.“ (31)

Womit ist der traurige und trauernde Mensch nun beschäftigt, was ist seine existentielle Tätigkeit in der Trauer, fragt Längle und antwortet, dass der Mensch dann in erster Linie mit sich und seinem jetzigen Leben beschäftigt sei, da ihn der Verlust vor die Frage stelle, ob er unter diesen Umständen weiterleben könne und möge. Er fragt sich beispielsweise:

„*Kann das noch ein gutes Leben werden, wenn mir soviel Wichtiges fehlt?*“ (31).

Der Mensch erlebt es wie eine Amputation oder, wie wenn der Verlust ein Stück aus seinem Herzen reißen würde, und fragt sich:

- „Schaffe ich es (habe ich die *Kraft*)?
- Wird es noch ein *gutes* Leben? (Wird es noch *Wert* haben?)
- Mag ich überhaupt?“ (31)

Trauern definiert Längle folgendermaßen:

„Trauern = personaler Umgang mit Lebensverlust, der aktuell im Jetzt gefühlt wird. Es verlangt eine neue Beziehungsaufnahme zum Leben („Lebensführung“).“ (32)

Wie wir sehen können, sind die Begriffe bei Kast und Kübler-Ross bei weitem nicht so genau definiert. Trauern meint aber im Grunde bei ihnen dasselbe, nämlich das Abschiednehmen von etwas, was mir lieb und teuer war, und dadurch die Ermöglichung, durch das Hindurchgehen durch die Trauer, wieder neu Beziehung zum Leben aufzunehmen, zu mir Lebenswertem und Liebenswertem.

4.2.2. Trauerprozess

Da wir uns in diesem Abschnitt nur auf obig genannte Arbeitsunterlagen beziehen, erlauben wir uns, wie auch unter 4.2.1., einmalig an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass alles unter 4.2.2 Dargestellte den Seiten 32 und 33 von Längle 1995 entnommen ist.

Im Trauerprozess legt Längle den Focus auf folgende Fragen: „Was geschieht in der Trauer, was läuft in der Trauer ab?“ (Längle 1995, 32) Dabei gibt es drei Schwerpunkte.

4.2.2.1. Erster Schwerpunkt: Sein-Lassen

Der erste Schwerpunkt ist das Zu-Lassen:

„Ich **lasse die Gefühle ungehindert zu** und halte sie lange aus. [...] Ich **lasse** etwas in mir geschehen, bin zunächst einfach dabei und lasse alles sein. Spüre, daß ich da bin (1. GM³⁴: gibt Halt)³⁵. Ich mache nichts.“ (32)

Dieser erste Schwerpunkt entspricht der personalen Aktivität der ersten Grundmotivation.

4.2.2.2. Zweiter Schwerpunkt: Zuwendung

Der zweite Schwerpunkt ist die Zuwendung:

„Ich **wende** mich mir **zu** und fühle, daß ich bei mir bin, erlebe mich mir nahe, halte die Beziehung zu mir, indem ich mich in meinen Gefühlen aufhalte, durch das Leid und den Verlust hindurch, erlebe, daß die Beziehung nicht aufgehoben ist, trotz des Leids. In der Zuwendung bin ich **sorgsam**, achtsam auf mich. Ich verwehre mich nicht. **Ich gestatte mich mir!**“ (32)

Dieser zweite Schwerpunkt entspricht gemeinsam mit dem dritten der personalen Aktivität der zweiten Grundmotivation³⁶.

³⁴ GM ist die Abkürzung für Grundmotivation.

³⁵ Die Personalen Grundmotivationen bezeichnen die vier Grundkräfte, Grundbewegungen oder -motive, welche die Person braucht, um zur Existenz zu gelangen, was meint, zu einem erfüllten Leben. (vgl. Längle 1997/6)

1. Personale Grundmotivation: Durch die personale Aktivität „Annehmen und Aus-halten/Lassen“ kommt es zum Grundgefühl von Halt (, was Gelassenheit ermöglicht), Raum (, was Offenheit ermöglicht,) und Schutz (, was das Erleben von Ruhe und Heimat ermöglicht). Dies bildet die Basis des Grundvertrauens. (vgl. Längle 1997/6)

³⁶ 2. Personale Grundmotivation: Durch die personale Aktivität „Zuwendung und Berührung/An-sich-Ziehen“ kommt es zum Grundgefühl von Nähe (,was Bewegsein ermöglicht), Zeit (, was das Fühlen

4.2.2.3. Dritter Schwerpunkt: Wärme, Berührtsein und Wandlung

Der dritte Schwerpunkt umfasst Wärme, Berührtsein und eine daraus folgende Wandlung:

„Indem ich mich mir zulasse - spüre ich **Wärme** aufkommen. Durch das Hineinbegeben und Aushalten und an mir Wirken-Lassen kommt ein **Fließen** auf. Diese Zuwendung ist wie ein Mantel, in welchen ich meine wunde Seele hülle. Und es geschieht eine **Wandlung** *in mir und in der Beziehung* zum Verlust - es kommt wieder Bewegung auf; es rührt sich Leben in mir, ich fühle ein Fließen. Und Wandlung in der Beziehung zum Verlust – er wird internalisiert, ich trete in eine neue Beziehung zu ihm.“ (32)

An dieser Stelle fasst Alfried Längle zusammen, dass Trauern ein Beziehungsschub zum anderen und zu sich selbst sei. Beziehungen würden dadurch verinnerlicht und vertieft. Im Trauern erlebten wir eine erneute Beziehungsaufnahme zu uns selbst und befänden uns damit beim „innere[n] Keimpunkt“³⁷ der 2. Grundmotivation, wo die Grundbeziehung zum Leben entsteht: das Berührtsein vom Leben selbst.“ (33)

Dieses innere Berührtsein und die Nähe und Zuwendung zu sich (2. Grundmotivation) lässt Trauer aufkommen. Zunächst ist nämlich nur Ohnmacht da. Wenn es gelingt, sie auszuhalten, ihr Raum zu geben (1. Grundmotivation: Halt, Raum, Schutz), erlebe ich, dass ich bei mir bin, mir nahe komme und bleibe und mich berühren lasse, so entsteht Wärme (2. Grundmotivation: Nähe/Bewegtsein, Zeit, Beziehung). Durch die Erfahrung der sorgenden und mitfühlenden Zuwendung durch mich, andere, Gott, werde ich vom Leben berührt und kommen Tränen auf, die als fühlbare Kraft die Verhärtung der Copingreaktionen durchbrechen. „[...] die Beziehung zu mir wird auch durch den Verlust (Leid) nicht aufgehoben oder verunmöglicht, ich kann sie halten (= Beziehungsaufnahme zu sich)“, (33) schreibt Längle, um zu dem Punkt zu gelangen:

„[...] dieses Bewegtsein vom Leben läßt in weiterer Folge wieder **Lebenslust** aufkommen: Lust haben = ich mag mich = spüre meine Lebendigkeit. -...- gibt Kraft“ (33)

Was Längle an dieser Stelle nicht deutlich macht, was aber auch im dritten Schwerpunkt zu finden ist bzw. daraus folgt, ist die Anerkennung des Verlustes, die der 3. Grundmotivation³⁸ zuzuordnen wäre und welche die Basis für eine Neu-Orientierung bildet auf Grundlage der 4. und existenziellen Grundmotivation³⁹.

von Werten/Wertvollem ermöglicht und bedingt,) und Beziehung (, was das Fühlen von Wärme und Geborgenheit ermöglicht). Dies bildet die Basis des Grundwertes. (vgl. Längle 1997/6)

³⁷ „der **äußere** Keimpunkt ist = Zuwendung durch **andere**“ (Längle 1995, 33)

³⁸ 3. Personale Grundmotivation: Durch die personalen Aktivitäten „**Anerkennung (An-Sehen), Distanz-halten, Stellungnahme (Urteil)**“ (Längle 1997/6) kommt es zu folgendem Grundgefühl: Eigenes (Abgrenzung), Individualität (Besonderes) und Wertschätzung (Autorität, Achtung). Dies bildet die Basis des Selbstwertes. (vgl. Längle 1997/6)

³⁹ 4. Existenzielle Grundmotivation: Durch die personalen Aktivitäten „**sich einlassen: Forderung/Angebot in Über-ein-stimmung** bringen mit sich und prüfen, ob auch gut für andere/Welt; **handeln**“ (Längle 1997/6) kommt es zu folgendem Grundgefühl: Erfüllung (Spannung), Strukturzusammenhang (Orientierung) und Sinn (Entwicklung, Zukunft). Dies bildet die Basis des Lebenswertes. (vgl. Längle 1997/6)

4.2.3. Die Phasen des Trauerns

Wie in Abschnitt 4.2.2. werden wir auch hier teilweise die personalen Grundmotivationen erwähnen und hoffen, damit unkundige LeserInnen nicht allzu sehr zu verwirren. Aufgrund der Tatsache einerseits, dass bei ExistenzanalytikerInnen und LogotherapeutInnen die Begrifflichkeit bekannt ist, und der andererseits für das Verstehen der Ausführungen nicht wirklich bestehenden Notwendigkeit, sie genau zu kennen, wurde ihre Vorstellung nur kurz in den vorangegangenen Fußnoten vorgenommen in der Hoffnung, sie mögen dem/der interessierten Leser/in ein erweitertes Verständnis ermöglichen.

Die Beschreibung der Phasen wurde einem von A. Längle 1995 erstellten dreiseitigen Handout für AusbildungskandidatInnen der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse entnommen.

Wie wir bereits ausführten, geschieht „Trauern [...] über einen Verlust von Lebens-Werten = über etwas, woran ich hänge“ (Längle 1995, 1) Längle beschreibt drei Phasen des Trauerns:

1. Phase: Haltung des Sein-Lassens = Weinen
2. Phase: Das innere Sprechen
 - Selbstmitleid (Mitgefühl für sich selbst)
 - Zuspruch zu sich selbst
 - Zuwendung zu sich
3. Phase: Orientierung
 - neue, verinnerlichte Beziehung zum verlorenen Wert
 - Aufnahme weiterer Beziehungen zu neuen Werten

In den drei Phasen des Trauerns kehrt Längle die personale Aktivität hervor, die jeweils nötig ist, um den Trauerprozess gut zu durchlaufen.

4.2.3.1. Die erste Phase: Haltung des Sein-Lassens = Weinen

Zuerst geht es um „[e]in **Aufgeben des sich Wehrens** [sic], ein Loslassen.“ (1) Solange der/die Betroffene sich wehrt, schreibt Längle, ist es noch nicht Trauern, sondern befindet er/sie sich in der Vorphase, in der er/sie es nicht wahrhaben will, es leugnet, dagegen ankämpft, verhandelt. Er erwähnt an dieser Stelle die Phasen von E. Kübler-Ross und rekurriert dabei auf die 1. Phase des Nichtwahrhabenwollens und der Isolierung sowie die 3. Phase des Verhandeln. In dieser sogenannten „Vorphase“, die er „noch nicht“ zu den Trauerphasen zählt, hat der Betroffene noch keine Tränen. (vgl. 1)

„Im Zulassen des Geschehenen“, so führt er weiter aus, „kann ich es an mich heranlassen und dadurch ein Gefühl bekommen. **Ich laß** [sic] **es geschehen** – ich laß die Gefühle, *ich laß es fließen*, laß die Tränen fließen.“ (1) Meistens – so schreibt er – müssten wir mehr lassen als nur die Dinge: unsere Vorstellungen, Erwartungen, Sehnsüchte, Ängste. (vgl. 1)

Wenn ich nun den Schmerz zulasse, öffne ich mich dem, was der Schmerz in mir auslöst. (vgl. 1)⁴⁰

„**Was geschieht im Weinen?** – Was sagen die Tränen?“ (1) fragt A. Längle weiter.

⁴⁰ Kübler-Ross sagt zum Thema „Schmerz“: „Sie werden feststellen, dass der einzige Weg aus dem Schmerz durch den Schmerz führt.“ (Kessler; Kübler-Ross 2001, 100)

„Das Leben beginnt wieder zu fließen nach der Starre des Schocks. [...] ⁴¹ Es erreicht mich der Urgrund des Lebens – die ‚Nachricht‘, **daß es in mir trotzdem lebendig bleibt**, obwohl ich glaubte, das Leben verloren zu haben. Mitten im Zweifel, ob ich noch wirklich leben kann, erreicht mich die Antwort vom Leben selbst, das sich rührt, kraftvoll aufschiebt und mich durchflutet: da ist noch Leben in dir, nach dem und trotz allem. Diese innere Bewegung ist Ausdruck neuen Lebens, bzw. alten, noch immer erhaltenen Lebens. ‚Trotz allem‘ ist mein Leben nicht erstorben, sondern *rührt sich wieder* – von selbst!“ (1)

An dieser Stelle fasst Längle das Geschehen in der ersten Phase folgendermaßen zusammen:

**„Weinen = Quellpunkt des Lebens
Trauer = implizites Annehmen der Realität, des Verlustes als Tatsache:**

Das Annehmen der Tatsache entspricht der 1. GM (sein lassen); das Gefühl aufkommen lassen der 2. GM (den Schmerz an mich herankommen lassen, mich berühren lassen). Das, was ich tue, ist Raum geben und an mich herankommen lassen und es an mir anfühlen – ein Weinen kommt auf.

Ich tue nichts, nur da bleiben, bei mir bleiben.“ (1)

4.2.3.2. Die zweite Phase: Das innere Sprechen

In dieser zweiten Phase, erforscht Längle, sei es wichtig, dass ich zu mir spreche, da durch den Verlust eine Lücke entstehe, ein Stück aus mir herausgerissen worden sei, die es zu füllen gelte. Die Frage sei, wie ich den abgeschnittenen Beziehungsfaden wieder anknüpfen könne, setzt er fort. Während das Weinen die innere Wunde quasi reinige, was notwendig dafür sei, dass sie wieder zusammenwachsen könne, brauche es eine Naht, und diese Naht werde durch das langsam aufkommende innere Sprechen gebildet, erklärt er. Während im Weinen das Leben zu mir spreche, sei es nun wichtig, dass ich mein Leben wieder in die Hand nehme, es nicht bloß geschehen lasse, und mit mir zu sprechen begägne. (vgl. 1)

○ „Selbstmitleid (Mitgefühl für sich selbst) – schafft Nähe“ (2)

„Das Selbstmitleid ‚setzt die Naht‘ für die innere Wunde.“ (2), schreibt Längle, „Ich erkenne mich im Verlust und in meiner Armut. *Ich Armer*“⁴², (2) fühle ich mit mir mit und weine.

Längle betont an dieser Stelle klar das positive Selbstmitleid in seiner Bedeutung und unterscheidet es vom negativ besetzten Selbstmitleid⁴², das rein um des Gefühles Willen und nicht um des Verlustes Willen geschieht. Im positiven Selbstmitleid bin ich aktiv, es ist ein Prozess. Ohne Selbstmitleid fehlt ein wichtiger Schritt im Trauern. Viele Menschen verweigern es sich, was zu einer emotionalen Verarmung führt. (vgl. 2)

Als Erfahrungen von Menschen, die sich das Selbstmitleid nicht zugestehen können, nennt Längle die der Wut auf sich selbst⁴³ und das Gefühl der Einsamkeit⁴⁴. (vgl. 2)

⁴¹ Längle zitiert an dieser Stelle „Faust“ von J. W. Goethe: „Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder.“ (zit. nach Längle 1995, Handout) als eines der literarischen Beispiele, in denen man wiederfindet, dass Weinen eigentlich ein Wunder, ein Fest des Lebens ist.

⁴² Das negativ besetzte Selbstmitleid geschieht aus der Versuchung heraus, dass es so gut tut, dass ich da ein Gefühl für mich habe, dass man darauf *süchtig werden kann*. Die Gefahr, die besteht, ist die, dass ich mich folglich zu lange in diesem Gefühl aufhalte, ohne weiter zu wollen. (vgl. Längle 1995, Handout)

⁴³ Wut als Abwehr des Gefühls des Selbstmitleids

⁴⁴ (ich bin nicht bei mir, erlaube mir nicht, mich mir selbst liebevoll, sorgend und mitfühlend zuzuwenden)

○ **„Zuspruch zu sich selbst – schafft Wärme, Kraft“ (2)**

Nun kommt langsam ein Sprechen in mir auf, das nicht in der Situation bleibt,

„[...] sondern verweist auf die Zukunft, auf das, was wird. Gefühl kommt langsam auf, das zu einem Sprechen werden kann oder wie ein Sprechen ist: ‚*Du weißt, das muß jetzt weh tun. – Aber es wird schon ...*‘ [...] Ich gebe mir *Trost*.

Zum Heilwerden *brauche ich meine Zärtlichkeit*, mein Berühren, mein Streicheln, meine Nähe, mein Trösten. Damit die ‚genährte Wunde zuwachsen kann‘. (2)

Trost und Zuspruch von anderen, betont Längle, kann dabei helfen, den inneren Prozess anzubahnen, aber den eigenen inneren Schritt, die eigene innere Aktivität nicht ersetzen. (vgl. 2)⁴⁵

Längle fasst den Schritt an dieser Stelle noch einmal wie folgt:

„**Fließen des Lebens:** Nach dem Quellpunkt des Weinens entsteht nun durch das Zugewandtsein zu mir *Wärme*, Aufgehobensein, Geborgenheit. Es wird mitten in der Trauer *hell*, sogar eine Art Frohgestimmtsein kann aufkommen. Schließlich kommt *Kraft* auf, das Gefühl, daß das Leben lebenswert ist, und daß ich weiter leben kann.“ (2)

○ **Zuwendung zu sich – führt zum Sorgen für mich**

In der weiteren und konsequenten Zuwendung zu sich selbst, die eigene Situation in den Blick nehmend, kommt die Frage auf: „*Was brauche ich?*“, und in der Folge setzt das Sorgen für sich selbst ein, indem ich mich mir selbst als leidendem Menschen zuwende und auf mein Heil schaue. Das kann heißen, dass ich Ruhe suche, mich viel zurückziehe, oder auch Gespräche suche. (vgl. 2)

Längle schreibt hier nicht, welchen Grundmotivationen diese Aktivitäten entsprechen. Ich möchte es hier ergänzen. Im Wesentlichen entsprechen sie in der Zuwendung und im Zuspruch zu sich sowie im Fühlen der Art, wie der Verlust für mich ist, der 2. Grundmotivation. Die Tatsache des Mich-selbst-Ansehens in meiner „Armut“, das Sehen, Anerkennen dessen, dass ich „arm“ bin, bedeutet ein „Zu-sich-selber-Stehen“, ein „Sich-selbst-ernst-Nehmen“ und entspricht der 3. Grundmotivation. Auf dieser Basis sind Zuwendung zu und Berührung mit sich selbst möglich.

4.2.3.3. Die dritte Phase: Orientierung

„Der Trauernde steht vor der Frage, ob das noch ein Leben ist, was ihm nach dem Verlust verbleibt. Ist das Leben noch lebenswert? Mag ich weiter leben? Wie kann Leben gehen mit dem Verlust? Ist es überhaupt möglich?“ (2) so formuliert Längle die Trauernde in dieser Phase bewegenden Fragen eingangs. Daraus resultiert:

○ **neue, verinnerlichte Beziehung zum verlorenen Wert**

„*Trauer führt zur Beziehungserhaltung*“ (3), erklärt Längle. Es wird erkannt, dass die Liebe zum Du, handle es sich um eine Person, einen Wert, ein Land, nicht aufgegeben werden muss.

⁴⁵ An dieser Stelle betont Längle die Gefahr des Abhängigwerdens vom Zuspruch und Trost anderer. (vgl. Längle 1995, Handout)

Auch Frankl setzt dazu auseinander, wie wir unter 4.1.2.2. bereits lesen konnten, dass die Beziehung erhalten bleiben kann und sich nur die Form, in der sie gelebt wird, sich ändert (vgl. Frankl 1982, 116)⁴⁶, was auch Längle in seinen Unterlagen anführt. Längle erwähnt auch Sigmund Freud, der meinte, die Libido müsse vom verlorenen Objekt nicht abgezogen werden. (zit. nach Längle 1995, 3)

„Ein Wert des Trauerns liegt also in der Erhaltung der Beziehung durch das Finden der neuen Form“ (3)

expliziert Längle zusammenfassend, liegt in der Verinnerlichung der Beziehung, die des Äußeren nicht mehr bedarf – also in einer Transformation der Liebe. (vgl. 3)

Diese Möglichkeit zur Verinnerlichung der Beziehung wird aber erst durch das Durchlaufen der ersten und zweiten Phase möglich, wenn wir gespürt haben, dass wir trotz des Verlustes sein können und dass es trotzdem gut ist zu leben, denn erst dann wird es mir möglich, die Beziehung zum verlorenen Wert zu erhalten. (vgl. 3) Längle schreibt:

„Es ist die Berührung mit dem Geheimnis des Lebens. Es stimmt dann schon, wenn ‚die Mutter‘ mir sagt: ‚Es wird schon wieder gut.‘“ (3)

○ **Aufnahme weiterer Beziehungen zu neuen Werten**

Man kann wieder den Wert empfinden, der auch durch neue Beziehungen zusätzlich ins Leben hereinkommt, und wehrt sich nicht gegen ähnliche Beziehungen. (vgl. 3) „Man ist wieder frei gegeben für das Leben“, (3) so bringt Längle es auf den Punkt.

Die Erfahrung, die Längle als Folge des Trauerns nennt, ist die:

„Ich habe verloren – aber ich habe dadurch ein Leben wieder gewonnen.“ (3)

Auch an dieser Stelle möchte ich die Grundmotivationen mit einschließen. Im Wesentlichen entspricht das unter 4.2.3.3. Dargestellte den Aktivitäten der 2. und 3. Grundmotivation. Die 2. Grundmotivation finden wir in der Arbeit an der Beziehung zum Verlust, die 3. in der Verinnerlichung der Beziehung, was sie ganz und noch mehr zu meinem Eigenen macht und mich damit in meiner Individualität, in meiner Gewordenheit, ein Stück mehr ausmacht. Dies alles bildet die Basis für die Aufnahme weiterer Beziehungen zu neuen Werten (2. Grundmotivation), was erneutes Stellungnehmen ermöglicht (3. Grundmotivation) und damit das Sich-Einlassen auf und die Hingabe an Neues (4. Grundmotivation).

4.2.4. Trauerbegleitung

Das hier Dargestellte wurde einem einseitigen Handout für AusbildungskandidatInnen entnommen, das 1995 von Längle erstellt wurde. Es ist sehr eng an die Trauerphasen angelehnt, die Längle introspektiv beschreibt, und folgt im sprachlichen Duktus einem eher knappen, verinnerlichten, stichwortartigen Stil, den wir hier teilweise unverändert wiedergeben. Die Haltungen und Handlungen, die die/der Begleitende einnehmen bzw. vollziehen soll, gehen mit der jeweiligen personalen Aktivität einher, die der/die Trauernde selbst leisten muss.

⁴⁶ Es ist die Stelle, an der Frankl schreibt, dass die Trauer den Gegenstand der Liebe, der objektiv verloren gegangen sei, subjektiv, in der inneren Zeit, aufbewahre und ihn vergegenwärtige. (vgl. Frankl 1982, 116)

Aufgrund dessen ist es nicht verwunderlich, dass Alfried Längle die Trauerbegleitung als Begleitung betont. Er meint, dass es wichtig sei, stets im Auge zu behalten, dass man dem Trauernden „Begleiter“ sei, und führt als Beispiel an, dass man beispielsweise darauf achten solle, ihn nicht in die Trauer zu drängen oder zu stoßen, denn er müsse selbst merken, wann er/es soweit sei. Trauer sei etwas, was von selbst aufkommen müsse, weshalb er – wie bereits unter 2.1.1. erwähnt – den Begriff der Trauerarbeit für irre führend hält, weil dieser eine Machbarkeit suggeriere.⁴⁷ (vgl. 1)

Wenn man jemanden in die Trauer drängt, so bestehe einerseits die Gefahr von Haltverlust (im Sinne der 1. Grundmotivation), andererseits von einem Überschwemmtwerden von Gefühlen, was zu Depression (im Sinne der 2. Grundmotivation) führen kann. (vgl. 1)

„Die Induktion der Trauer geschieht über eine doppelte **Zuwendung**:

- **zum Trauernden,**
- **zum Thema, Inhalt.**

Die Begleitung in der Trauer folgt analog den [unter 4.2.3.] beschriebenen Phasen“, (1) schreibt Längle.

4.2.4.1. Zur ersten Phase: Wortlosigkeit und da sein

Es geht darum, dass es dem Trauernden möglich wird, das Geschehene zuzulassen und an sich heranzulassen, dass er zum Weinen kommt und einerseits dadurch den Quellpunkt des Lebens verspürt, andererseits zu einem impliziten Annehmen der Realität, des Verlustes als Tatsache, kommt.

Analog dazu geht es in der Begleitung darum, wahrzunehmen und innerlich Gefühl aufzunehmen, indem der Begleitende Information einholt, das Gespräch mit Fragen nach dem Vorgefallenen beginnt.⁴⁸ Zur Frage „Was ist vorgefallen?“ (1) gesellen sich dann Fragen wie „Wie ist es passiert? Wann? [...] Wie ist das für ihn? Wie wirkt sich das auf sein Leben aus, was verändert es? [...] Was bedeutet es für ihn?“ (1)

4.2.4.2. Zur zweiten Phase: Zuwendung und Nähe geben

- **„Mitfühlen**, Emotionen leihen („Es ist unbeschreiblich...Wie soll man mit so was fertig werden können?“) (1)
- **„Trost, Zuspruch**, besonders als Haltung [...] vermitteln; Sparsamkeit bei Worten!“ (1)⁴⁹ Die Gefahr des sog. falschen Trostes sei, gibt Längle in Anlehnung an Frankl zu bedenken, dass er anstelle des Mitfühlens und zu früh gegeben wird, sozusagen als Hilfe für sich selbst, weil man das Mit-Leid-en selbst schlecht aushält. Andererseits sei

⁴⁷ Wohingegen er die Konnotation mit Arbeit im Sinne von Aktivität und Mühe für richtig hält. (vgl. Längle 1995, Handout)

⁴⁸ In der Personalen Existenzanalyse wird dieser Vorgang mit „PEA 0: Deskription“ bezeichnet. Die Personale Existenzanalyse bezeichnet, wie die Person von der Wahrnehmung und Beschreibung (Deskription) über die Primäre und Integrierte Emotion (Emotion) kommend zum Verstehen gelangt und von da zum innersten Spüren dessen, was stimmig ist, (innere Stellungnahme) übers Abwägen dessen, was für sie passt, (Evaluation) es zum Ausdruck bringt (Aktion). (vgl. Ausbildungsmitschrift und Längle 1997/6)

⁴⁹ Längle zitiert an dieser Stelle Frankl: „wo alle Worte zu wenig wären, ist jedes Wort zu viel.“ (Frankl 1998, 241) Dem voran steht in „Der leidende Mensch“: „Ebenso sinnvoll wie das Leiden selbst ist der Mitvollzug des Leidens, ist das Mitleiden – ebenso sinnvoll und ebenso wortlos: der Zuspruch hat Grenzen [...]“ (Frankl 1998, 241)

er ein eminent wichtiges Element in der Trauer, wenn er zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Weise komme. (vgl. 1)

- **„(be-)sorgen“ (1):** An dieser Stelle steht das Sich-Kümmern ums Wohlergehen des Trauernden, wenn er es selbst noch nicht kann. (vgl. 1) Schafft er es z. B., in die Arbeit zu gehen, oder ist ihm eine Krankschreibung anzuraten? Braucht er vielleicht vorübergehend pharmakologische Unterstützung, um schlafen zu können, oder reicht die Anwendung alter Hausmittel? „Hier kann Kommunikation und Zuwendung auch über handfeste Tätigkeit notwendig sein“ (1), stellt Längle fest.

4.2.4.3. Zur dritten Phase: Arbeit an der Beziehung zum Verlust

- Es geht zum Einen um die „Weiterführung der Beziehung und Leben der Liebe auf einer anderen Ebene“ (1), erklärt Längle und gibt als unterstützende Fragen folgende an: „Was hat dieser Mensch für Sie bedeutet ... Welche Beziehung können Sie jetzt zu ihm haben? Gibt es Dinge, die in seinem Sinne sind, und die Sie jetzt für ihn weiterführen möchten?“ (1)
- Zum Anderen geht es um die Erarbeitung einer Zukunftsperspektive (vgl. 1). Dabei könnten für den Trauernden Fragen hilfreich sein wie: „Wie weiter, was ändern? Welche Wertbezüge hast du? Welche können neu aufgenommen werden?“ (1)

Zusammenfassend könnte man zur Begleitung sagen, dass sie den Trauernden dazu befähigen soll, einerseits in die Trauer und in die Wertberührung mit dem Verlorenen und dem, was es für ihn bedeutet, zu kommen, andererseits, dass sie ihn dazu befähigen soll, wieder neu zu sich und seinem Leben Stellung zu nehmen (3. Grundmotivation: Eigenes, Individualität, Wertschätzung), um sich erneut auf das situativ Geforderte einlassen und ihm antworten zu können, um so in Folge das Leben wieder als lebenswert erkennen wie erfahren zu können (4. Grundmotivation: Erfüllung, Strukturzusammenhang, Sinn).

4.3. Das Besondere zum Thema Trauern aus der Sicht der Existenzanalyse

Wir haben bei Kast und bei Kübler-Ross versucht, das Besondere ihrer Sicht des Trauerns herauszuarbeiten, und sind abgesehen von divergierenden Zugangsweisen auf große Ähnlichkeiten gestoßen. Was finden wir nun in der Existenzanalyse an Besonderem?

Während man bei Frankl die Betonung des Sinns im Leiden und in der Trauer sowie seine existenzphilosophische Zugangsweise herausstreichen könnte, müsste man bei Längle die auf Frankls Anthropologie basierende, phänomenologische Herausarbeitung des Zugangs zum Thema Trauern beachten. Er ist davon ausgegangen, was sich uns in der Trauer zeigt, was Trauer ist, was beim Trauernden gefordert ist, und hat darauf aufbauend seine Begriffserklärungen und den Trauerprozess mit seinen sich daraus ableitenden Phasen beschrieben wie das, was in der Trauerbegleitung von PsychotherapeutInnen und BeraterInnen gefordert scheint. Wir stellten fest, dass Längles Ausführungen auf Frankls Menschenbild basieren und sich die beiden nicht widersprechen, sondern ergänzen. Worin liegen dennoch Unterschiede zwischen den beiden?

Bei Frankl können wir vor allem das Wozu des Leidens und damit der Trauer existenzphilosophisch herausgearbeitet sehen. Das Tragen des Leids in der Haltung, die ein Mensch darin einnimmt, die Wendung vom Verlustgeschehen ins „Positive“ werden betont, die inneren Schritte, welche die Person dafür vollziehen muss, werden nicht beschrieben. Sie sind in Frankls theoretischen Ausführungen nicht enthalten. Was wir finden, ist die Wende ins

Positive, der schnelle Gang in die Aktivität, mit dem Ziel, Werte aufzusuchen bzw. Einstellungswerte aufzufinden, die dem Verlustgeschehen einen Sinn zu geben vermögen.

Längle setzt seinen Schwerpunkt in eine genaue Beschreibung dessen, was beim Trauern als Prozess in der Person vor sich geht, was in ihr passiert, welche personalen Aktivitäten die Person setzen muss, um dahin zu gelangen, sich Neuem zuzuwenden und öffnen zu können. Als Ausgangspunkt dient ihm die Erfassung dessen, was Trauern bedeutet. Er erarbeitet seine Phasen introspektiv, aus der Innenschau heraus.

Frankl und Längle stimmen allerdings darin überein, dass Trauer(n) sinnvoll sei – nämlich seinen Sinn darin habe, den verlorenen Menschen, das verlorene Gut (Gesundheit, Heimat...) in sich aufzunehmen, zu integrieren, um es in sich hineinnehmend in die Lage versetzt zu werden, sich neuem Leben, neuen Werten zuzuwenden. Doch während wir bei Frankl das Wie des Vollzugs dieser inneren Schritte nicht auseinander gesetzt finden, betont Längle diesen letzten Aspekt – das Wie, den Weg zur Ermöglichung der Öffnung für Neues. Bereits an der Begriffswahl „Trauer“ bei Frankl können wir erkennen, dass sein Focus nicht auf dem Prozess „Trauern“ liegt, wie dies nach eingehender Begriffsdefinition bei Längle zu finden ist.

Was ist nun das Spezifische an der Sicht von Trauern in der Existenzanalyse?

Es sind einerseits die existenzphilosophischen Grundlagen der Ausformung ihrer Anthropologie, andererseits die phänomenologische Herausarbeitung des Trauerprozesses. Darin ergänzen Längle und Frankl einander, darin begründet sich aber auch der Unterschied zwischen den Beiden in der Schwerpunktsetzung. Der Kernpunkt dieser Differenz liegt in der „personalen Wende“ in der Existenzanalyse, die sich unter Längle vollzogen hat und die den Grundstein für die Entwicklung der neueren Existenzanalyse gelegt hat. Während der Focus bei Frankl in Reflexion, Bewusstheit und in der Offenheit der Person für die Außenwelt liegt, nimmt Längle zusätzlich die Offenheit der Person für ihre Innenwelt mit herein, sodass die Person nicht mehr nur als im Dialog mit dem Außen, der Welt, sondern ebenso mit sich selbst, dem Innen, (auch der Welt) angesehen wird.⁵⁰

⁵⁰ Die Befähigung zu einem ausreichenden Dialog mit der Außenwelt setzt gesunde Ressourcen voraus. Wenn ein Mensch in dieser Dialogfähigkeit stark eingeschränkt ist, so ist meist eine länger dauernde Psychotherapie angesagt, um durch die Verstärkung der Dialogfähigkeit mit sich selbst die Basis für die Öffnung der Person für die Außenwelt zu schaffen. Die Grundsteinlegung für diese Form eines längerfristigen psychotherapeutischen Prozesses geschah mit der personalen Wende in der Existenzanalyse.

5. Schluss: Diskussion, Resümee, Ausblick, Anmerkung

5.1. Diskussion: Kast – Kübler-Ross – Frankl und Längle: Verbindendes und Trennendes

Wie wir bereits feststellen konnten, gibt es große Gemeinsamkeiten zwischen den Phasen bei trauernden Menschen nach Kast und den Phasen, die sterbende Menschen nach Kübler-Ross durchmachen. Die Ähnlichkeiten zwischen den Phasen dürften aufgrund der Tatsache bestehen, dass es sich sowohl beim Abschiednehmen von einer verstorbenen Person, was den Schwerpunkt in V. Kasts Buch darstellt, als auch von der eigenen Gesundheit und dem eigenen Leben, was den Schwerpunkt in E. Kübler-Ross' Buch darstellt, um Verluste handelt, die einen Prozess des Trauerns in Gang setzen – vergleichbar mit dem Prozess, in den wir bei jeder Art von Krise geraten.

Die von Längle erarbeiteten Phasen scheinen sich ganz anders darzustellen, da er einen phänomenologischen Zugang hat. Er beschreibt die Phasen von der inneren Dynamik des sich in der Person vollziehenden Trauerprozesses her und nennt die personalen Aktivitäten, die eine Person leisten muss, um zu einer Stellungnahme zum Verlust zu gelangen und damit personal auf den Verlust antworten zu können. Dies führt in der Konsequenz auch dazu, dass die Person dadurch wieder in die Lage versetzt wird, frei und offen für das Leben zu werden und damit für das, was es an sie heranträgt, um ihm belegend und Stellung nehmend antworten zu können. In der Trauer und das heißt im Trauerprozess ist die Person nämlich oft be- und verhindert. Sie kann dem Leben nicht frei begegnen, weil sie in sich selbst und in der Trauer „gefangen“ ist, beschäftigt mit etwas bzw. dem (dem Verlust), was ihr das Leben vorerst einmal zu nehmen scheint. Erst durch den Prozess der Trauer reift in der Person die Fähigkeit, vom Verlorenen Abschied nehmend das zu sehen, was trotz des unumgänglich Verlorenen bleibend ist, bleibt, um es in sich hineinnehmend dauerhaft wirksam werden zu lassen und das Vergangene loszulassen, weil es in der Gegenwart sein kann.

Die Sicht dessen, was das durch einen Verlust ausgelöste Trauern Gutes zu haben vermag bzw. wozu Trauern gut sein soll und kann, ist bei Kübler-Ross und Kast ähnlich. Während Kast von der Individuation des Menschen als seiner Selbstwerdung spricht und darin die Integration resp. Abgrenzung von dem versteht, was ein Mensch, von dem ich Abschied nehme, für mich bedeutet hat, was letztlich zur Reifung der Person, zur Selbst-Verwirklichung in der Terminologie der Jung'schen Psychologie führt, spricht Kübler-Ross davon, dass ein Verlust oft eine Initiation in das Erwachsensein sei. Sie sieht Verlust als ein Durchgangsritual. (vgl. Kessler; Kübler-Ross 2001, 99)

„Die meisten Dinge, die wir besitzen, bedeuten uns nicht um ihrer selbst willen etwas, sondern weil sie etwas repräsentieren – und das gehört uns für allezeit“ (Kessler; Kübler-Ross 2001, 92)

schreibt sie. Kübler-Ross erkennt Verlust auch als ein komplexes Phänomen an und die Trauer als etwas sehr Persönliches. (vgl. Kessler; Kübler-Ross 2001, 92) An anderer Stelle im selben Abschnitt zur gemeinsamen Auseinandersetzung mit Kübler-Ross zum Thema Trauern schreibt Kessler, es gäbe kein Wachstum ohne Verlust und keinen Verlust ohne Wachstum. (vgl. Kessler; Kübler-Ross 2001, 85) Kübler-Ross selbst sagt dazu: „Einmal werden wir alles verlieren, was wir besitzen, aber das, was letztlich zählt, kann nie verloren gehen.“ (Kessler; Kübler-Ross 2001, 79)

All diesen Äußerungen bei Kübler-Ross bzw. ihrem Buchpartner Kessler können wir entnehmen, dass Verlust und Trauern als Aufgabe bzw. Chance zu Wachstum und Entwicklung gesehen werden – und zwar nicht grundlegend anders als bei V. Kast, doch mit dem Unterschied, dass diese die Terminologie der Analytischen Psychologie dafür verwendet. Auch bei Kübler-Ross findet man das „Hineinretten“ von vergangenem Wertvollem in die Gegenwart, in die eigene Person dadurch, dass man es in sich selbst wiederfindet, es in sich selbst integriert. Allerdings muss an dieser Stelle der Korrektheit halber vermerkt werden, dass Kübler-Ross dies im etwa drei Jahrzehnte später entstandenen Buch „Geborgen im Leben. Wege zu einem erfüllten Dasein“ unter dem Kapitel „Trauern“ schreibt. In „Interviews mit Sterbenden“, dem die von ihr beschriebenen Phasen entnommen wurden, ist zum Thema „Trauern“ in dieser umfassenden Weise nichts ausgeführt. Darin betont sie, wie bereits erwähnt, vor allem den gesellschaftspolitischen Aspekt der Thematik.

Der Gedanke des Hineinnehmens von wertvollem Vergangenen in die eigene Person und damit in die Gegenwart des eigenen Lebens mit der Ermöglichung des persönlichen Wachstums existiert – wie bereits angesprochen - auch in der Existenzanalyse. Bei Längle findet man dafür die Worte: „Die Trauer als heilsam und wohltuend kennen, als Quell des Lebens, als wachstumsfördernd.“ (Längle 1995, Handout) Auch Frankl anerkennt Trauern – wie bereits in 4.1.2.2. diskutiert – als Möglichkeit, den verlorenen Gegenstand unserer Liebe bzw. unseres Trauerns, der objektiv verloren ging, subjektiv, in der inneren Zeit, aufzubewahren: „die Trauer vergegenwärtigt ihn“ (Frankl 1982, 116) Im Weiteren spricht er von der Möglichkeit, sich das Geschehene in der inneren Geschichte fruchtbar zu machen, um später dann sogar explizit die Worte zu verwenden:

„Solange wir leiden, bleiben wir seelisch lebendig. Ja, im Leiden reifen wir sogar, an ihm wachsen wir – es macht uns reicher und mächtiger. [...] die Trauer hat den Sinn und die Macht, das Vergangene irgendwie fortbestehen zu lassen.“ (Frankl 1982, 116-117)

In diesem Zusammenhang spricht er davon, dass der Mensch leidensfähig gemacht werden müsse und führt wie folgt aus:

„Denn in der Existenzanalyse erweist sich der Sinn des Leidens, erweist sich das Leiden als sinnvoll zum Leben gehörig. Das Leiden, die Not gehört zum Leben dazu, wie das Schicksal und der Tod. Sie alle lassen sich vom Leben nicht abtrennen, ohne dessen Sinn nachgerade zu zerstören. Not und Tod, das Schicksal und das Leiden vom Leben abzulösen, hieße dem Leben die Gestalt, die Form nehmen. *Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an ihm, gewinnt das Leben Form und Gestalt.* Das Schicksal, das ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn, gestaltet zu werden – wo möglich -, und zweitens, getragen zu werden – wenn nötig.“ (Frankl 1982, 118)

Damit wären wir zum Sinn des Leidens und der Trauer bzw. des Trauerns bei Frankl gelangt. Auch E. Kübler-Ross spricht davon,

„[...] dass der einzige Weg aus dem Schmerz durch den Schmerz führt. [...]Wir können den echten Teil unseres Selbst und uns nahestehender Menschen finden, der nicht verloren geht. Wir können sogar lernen, dass nur das wirklich zählt, was ewig ist und für immer uns gehört. Die Liebe, die Sie empfunden, und die Liebe, die Sie anderen gegeben haben, kann nicht verloren gehen.“ (Kessler; Kübler-Ross 2001, 100-101)

Wir finden also auch bei Kübler-Ross die Sinnhaftigkeit des Durchgehens durch den Schmerz darin, dass wir dadurch das, was uns dieser Mensch – um bei diesem Beispiel zu bleiben – bedeutet hat, in unser Selbst hereinholen. Wir können lernen – bei Kübler-Ross wie bei Frankl und Längle –, dass der Schmerz vergänglich, das (aber), was uns der oder das Andere bedeutet (hat), bleibend ist.

Auch Verena Kast spricht in ihren Ausführungen zum Thema „Trauern“ implizit davon, dass das Trauern und damit das Leiden in der Trauer einen Sinn habe – nämlich den der Individuation, der Selbstverwirklichung. In ihrem Vortrag „Der Individuationsprozess als Sinnerfahrung“ diskutiert sie – wie bereits der Titel bereits ankündigt – den Individuationsprozess als Prozess der Sinnerfahrung. Sie schreibt, dass wir Menschen ja eine Ahnung davon haben müssten, was unser Leben als Ganzes sein könne, und dass wir den Wunsch hätten, dieses Leben solle letztlich ein „gutes“ Leben sein. Sie meint, dass wir ahnen, was zu unserer Persönlichkeit als Ganzes gehöre, auch wenn wir vieles davon noch nicht wüssten. (vgl. Kast 2000, 13) Sie konstatiert:

„Treffen wir Entscheidungen, die in dieses weitgehend unbewusste Konzept von unserem letztlich ‚guten Leben‘ passen, die letztlich unsere Identität bestätigen, dann erscheint uns Leben wohl sinnvoll.“ (Kast 2000, 13)

Das heißt, im Prozess der Individuation im Trauerprozess geht es genau darum. Wir nehmen das in uns hinein und lassen das draußen bzw. grenzen uns von dem ab, wovon wir spüren, ahnen, wissen, dass es in der Weise gut für uns ist, dass wir uns so ein Stück weit mehr selbst verwirklichen können, sodass wir letztlich unser Leben als sinnvoll, als erfüllt und erfüllend erachten und erleben können. Auch V. Kast nimmt an, dass wir den Dingen einen Sinn geben, stiften können, dass der Mensch getragen sei von Sinnerfahrung, die sich bei entsprechender Offenheit ereignen könne. (vgl. Kast 2000, 13) Sie führt dazu weiter aus:

„Sinn verweist darauf, dass bedeutungsvolle Zusammenhänge gesehen, geschaffen und erfahren werden können, und diese Zusammenhänge geben ein Ganzes, eine gute Gestalt. Die Emotionen, die damit verbunden sind, sind Interesse, Zufriedenheit, Freude, Hoffnung – die gehobenen Emotionen also.“ (Kast 2000, 13)

Was Verena Kast und die Existenzanalyse bei Frankl zudem verbindet, ist, dass sie alle beide die Vorwegnahme des eigenen Sterbens und des Todes im Verlust eines geliebten Menschen resp. Gutes/Objektes sehen. Frankl macht uns dabei im „Wozu“ seines Blicks den Aufgabencharakter des Lebens bewusst. Kast legt den Focus ihrer Betrachtungen mehr auf die psychischen Probleme, die dadurch auftreten können.

Heidegger versteht diese Angst vor dem Tod als die Angst vor dem Nichts, die für ihn eine Grundbefindlichkeit des Menschen ausmacht. Nach ihm enthülle sich in ursprünglicher und eindringlicher Weise, dass der Mensch in ein Dasein „geworfen“ (Heidegger 1927, 251) ist, das ihn dem Tod überantwortet, wie Maria Figl-Winkler schreibt. (vgl. Figl-Winkler 1999, 6) Die Angst gehöre somit zum In-der-Welt-sein, „[...] das Wovor der Angst ist das In-der-Welt-Sein selbst [...], das Worum dieser Angst ist das Seinkönnen des Menschen schlechthin.“ (Heidegger 1927, 266)

„Die Angst kulminiert im Tod als der möglichen Unmöglichkeit unserer Existenz, wo das Nichts hereinbricht, das immer schon da ist; sie gehört zur Welt und bedroht ständig das Dasein.“ (Figl-Winkler 1999, 6, basierend auf Heidegger 1927, 262)

Wenn man sich dies zu Gemüte gehen lässt, so wird einem deutlich, dass der Tod bzw. Verlust eines Menschen oder Gutes, dem man in Liebe verbunden war, mit dem man in enger, (fast) unauflösbarer Beziehung stand, letztlich das eigene Leben zu bedrohen scheint, da es ja tatsächlich dadurch bedroht ist. Etwas für mich Wesentliches stirbt, ist mir (weg-)gestorben – wie soll ich da weiterexistieren können? Der Mensch ist ein Wesen, das grundlegend aus seinen Beziehungen, Bezügen, in denen er steht, lebt. Der Verlust eines solchen Bezuges, einer solchen Bezugsmöglichkeit vermag den Menschen in eine tiefe Krise zu stürzen, die in der Angst vor dem eigenen Tode kulminieren kann. Das Paradoxe daran ist, dass der Mensch gerade dadurch, dass er in dieser Angst, nicht weiterleben zu können angesichts des Verlustes, verharrt, sich selbst das Leben nimmt, während er sich zugleich davor fürchtet, dass es ihm genommen worden sei und/oder werden könnte.

Akzeptiert der Mensch die Bedrohung durch die Angst vor dem Nichts, durch das Nichts, dann verwandelt sie sich in eine neue Qualität. (vgl. Figl-Winkler 1999, 7) An dieser Stelle fühlen sich ExistenzanalytikerInnen an das „Tor des Todes“ erinnert, bei dem es genau darum geht, durch das Annehmen des Schlimmsten, und sei es des Nichts, zu einer neuen Qualität des Seins zu gelangen. Figl-Winkler schreibt, durch das „Zu-Grunde-Gehen“ bzw. „–gegangen-Sein“ sei der Mensch vor dem Tod gestorben und habe somit das Sein in der Zeit angenommen. „Indem der Tod als Realität wahrgenommen und angenommen wird, wird der Mensch frei und unabhängig.“ (Figl-Winkler 1999, 7) erklärt Figl-Winkler. Durch das Annehmen des Todes des geliebten Menschen wie des eigenen Todes in Zukunft wird der Mensch, die Person frei für das (aktuelle) Leben – ihr Blick wird wieder frei und ungetrübt, sie kann das sehen, was das Leben an sie heranträgt, und entscheiden, wofür sie sich einsetzt, was sie genießt. Heidegger formuliert dies wie folgt:

„Das vorlaufende Freiwerden für den eigenen Tod befreit von der Verlorenheit in die zufällig sich andrängenden Möglichkeiten [...]“ (Heidegger 1927, 264)

Das heißt, dass genau die Möglichkeit des eigenen Todes und dessen Annehmen den Menschen dazu „zwingt“, sich im Leben aus-wählend aus seinen vielen sich „andrängenden“ Möglichkeiten zu entscheiden – bzw. ihn dafür frei macht. An dieser Stelle muss natürlich Frankl erwähnt werden, der diesen Gedanken unter 4.1.1. leichter verständlich folgendermaßen in Worte gefasst hat, wobei ich annehme, dass er dabei –den Philosophen kennend – auf Heidegger „rekurrierte“:

„Wären wir unsterblich, dann könnten wir mit Recht jede Handlung ins Unendliche aufschieben [...] So aber, angesichts des Todes als unübersteigbarer Grenze unserer Zukunft und Begrenzung unserer Möglichkeiten, stehen wir unter dem Zwang, unsere Lebenszeit auszunützen und die einmaligen Gelegenheiten [...] nicht ungenützt vorübergehen zu lassen.

Die Endlichkeit, die Zeitlichkeit ist also nicht nur Wesensmerkmal des menschlichen Lebens, sondern für dessen Sinn auch konstitutiv.“ (Frankl 1982, 83)

5.2. Resümee

Resümierend können wir das in Abschnitt 2. bis 4. Erarbeitete und in 5.1. abschließend Erörterte folgendermaßen zusammenfassen:

- Sowohl beim Begriff der Trauer als auch in der Annahme bzw. Erfahrung dessen, was der Tod eines uns nahestehenden Menschen und wohl jeder Verlust letztlich für uns bedeutet, gibt es bei Verena Kast und in der Existenzanalyse bei Viktor Frankl

weitgehende Parallelen. Das Erinnertwerden an den eigenen Tod treibt Frankl in seinen Ausführungen dabei noch weiter. Bei Kast wie bei Frankl ist von der Angst vor dem eigenen Tode die Rede, wenn man von Liebgewordenem Abschied nehmen muss. Kast betont dabei den Aspekt, dass der Tod des Anderen unseren eigenen Tod antizipatorisch vorwegnehme, was uns Angst vor unserem eigenen Tode mache; Frankl streicht den Aspekt hervor, dass der Mensch dadurch Angst bekomme, seine Aufgabe, in der Zeit, in der Endlichkeit etwas zu vollenden, nicht gerecht zu werden. Er sieht also das Wozu des Menschen und dessen Sinnerfüllung gefährdet. Kübler-Ross wiederum hat den gesellschaftspolitischen Aspekt der Angst der Menschen vor dem Tod im Blickwinkel, indem sie andenkt, dass vielleicht diese Angst des Menschen dazu führe, dass er heutzutage immer öfter zum Sterben ins Krankenhaus abgeschoben werde, auch wenn es gar nicht nötig wäre.

- Auch die von Kast und Kübler-Ross beschriebenen Phasen, die trauernde bzw. sterbende Menschen durchmachen, sind von großer Ähnlichkeit geprägt. Beide sprechen zuerst die Schockphase an, dann die aufbrechenden Emotionen. Schließlich kommt es beim/bei der Betroffenen zu einem Sich-in-sein-Schicksal-Fügen, was die Möglichkeit zur Neuorientierung eröffnet.

Zu den von Alfried Längle besprochenen Phasen sehen wir da im Grunde keine wesentlichen Unterschiede, obwohl er aufgrund seines introspektiven und phänomenologischen Zugangs eine ganz andere Begrifflichkeit verwendet und seine Phasen auf den ersten Blick betrachtet mit denen Kasts und Kübler-Ross' wenig gemein zu haben scheinen. Der Prozess, den er beschreibt, bezeichnet das, was der Mensch, die Person zu tun hat bzw. was für sie zu tun gut ist, wenn sie trauert, damit die Trauer gelingen kann. Längle setzt seinen Schwerpunkt in einer genauen Beschreibung dessen, was beim Trauern als Prozess in der Person vor sich geht, was in ihr passiert, welche personalen Aktivitäten die Person setzen muss, um dahin zu kommen, das Vergangene in sich hineinnehmend sich Neuem zuwenden zu können. Als Ausgangspunkt dient ihm die Erfassung dessen, was Trauern bedeuten mag. Er erarbeitet seine Phasen introspektiv, aus der Innenschau heraus, und phänomenologisch. Längle zeichnet also der phänomenologisch-personale Zugang aus, der eine „verinnerlichte Sicht“ der Trauer, des Trauerns in seiner Prozesshaftigkeit ermöglicht.

Darin unterscheidet er sich in dieser Intensität und Deutlichkeit auch von Verena Kast, in deren Phasenbeschreibung wir eher den „psychologisch-psychotherapeutischen“ Zugang erkennen, wobei sie die Terminologie der Analytischen Psychologie verwendet, was wir an Begriffen wie Individuation und Symbiose sehen konnten. Ihr Phasenmodell entstand aus der Arbeit mit Trauernden in der psychotherapeutischen Praxis.

Kübler-Ross leitet die Phasen von ihren Beobachtungen in den Interviews mit Sterbenden her, weshalb sie deskriptiver Natur sind. Ihr Ziel ist ein primär gesellschaftspolitisches, nämlich die Situation Sterbender in öffentlichen Kranken- und Pflegeanstalten zu verbessern, was aber letztlich jeder einzelnen (sterbenden bzw. schwer kranken) Person zugute kommt.

- Die Sinnhaftigkeit des Trauerns, die durch Frankl in den Vordergrund gerückt wurde, wird von Kast, Kübler-Ross wie natürlich auch Längle in ähnlicher Weise betont. Bei Kübler-Ross' sterbenden Menschen geht es darum, durch das Abschiednehmen in der Trauer dahin zu gelangen, die letzten Tage, Stunden oder auch Monate des Lebens

noch nützen und in Frieden und Zustimmung aus dem Leben gehen zu können. Sie verwendet in diesem Zusammenhang nicht direkt den Begriff „Sinn“, doch aus ihrer gesamten Darstellung und Diskussion geht hervor, dass dies für Sterbende gut und wichtig ist, um sich dem zu stellen, was angesagt ist, nämlich Abschied zu nehmen und gleichzeitig zu leben, d. h. diesen Lebensabschnitt mit dem Bestmöglichen zu erfüllen. Existenzanalytisch gesprochen heißt das, diesem Abschnitt des Lebens seinen Sinn zu geben, ihn sinnvoll zu leben, zu antworten auf die An-Fragen des Lebens. Bei Frankl geht es sehr stark um den Sinn der Trauer, ohne dass er einen Trauerprozess beschreibt. Dies übernimmt Längle als Existenzanalytiker und Schüler Frankls. Wie gesagt, finden wir auch bei Kast diese Sinnhaftigkeit des Trauerns. Im Verarbeiten des Verlustes und Integrieren des Verlorenen wird der Mensch/die Person frei für das (gegenwärtige und hinkünftige) Leben. („Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges“ bei Kast, bei Längle „Phase der Orientierung: b) Aufnahme weiterer Beziehungen zu neuen Werten“)

5.3. Ausblick

Möglichkeiten für weiterführende Arbeiten:

- Im Herbst 1965 suchten vier Studenten des Chikagoer Theologischen Seminars bei E. Kübler-Ross um Unterstützung bei dem Vorhaben, zum Thema „Krisen im Menschenleben“ eine Arbeit zu schreiben; „die vier wollten sich mit Tod und Sterben als der schwersten Krise für den Menschen beschäftigen.“ (Kübler-Ross 1992, 26) Das stellte – so Kübler-Ross - den Beginn eines universitären interdisziplinären Studienseminars über Tod und Sterben dar. (vgl. Kübler-Ross 1992, 26) Wir führen dies an, weil es die Grundlage einer anderen Arbeit sein könnte, die in dieser Arbeit dargestellten Phasen von Kast und Kübler-Ross mit den Phasen der Krise bzw. deren Bewältigung nach Sonneck (vgl. Sonneck 1995) und nach dem Spiralenmodell von Schuchard (vgl. Schuchard 1988) zu vergleichen. Es dürfte sehr viele Ähnlichkeiten geben. Die Voraussetzungen für eine derartige Arbeit scheinen geschaffen, da es nicht nur Primärliteratur zu diesem Themenkreis gibt, sondern beispielsweise auch die Therapieausbildungsabschlussarbeit „Die Bedeutung von Krisen in der Lebensmitte“ (vgl. Sauer-Kristof 2002) der Existenzanalytikerin Edeltraud Sauer-Kristof, in welcher sie genannte Krisenmodelle mit der Existenzanalyse in Verbindung bringt.
- Die eingehende Beschäftigung mit Trauer Ritualen und individuellen (körperlichen) Äußerungen von Verlustschmerzen dargestellt im Licht der Existenzanalyse böte Stoff für eine andere weiterführende Arbeit zu diesem Themenkreis an. Eine gute Basisliteratur dafür wäre die Dokumentation einer Tagung der Evangelischen Akademie Loccum vom 28. November 1997 zum Thema „Trauer und Klage. Körperliche Äußerungen von Verlustschmerzen zwischen Ritual und individueller Spontanität“ (Hoffmann [Hrsg.] 1998)
- Als weitere Möglichkeit erschiene mit der Vergleich von Trauern, Trauerprozess und Trauerbegleitung mit anderen Psychotherapierichtungen als der Analytischen Psychologie von C. G. Jung, als deren Stellvertreterin ich Verena Kast für meine Arbeit ausgewählt habe, weil sie die hier behandelte und sehr bekannte Arbeit zum Thema „Trauern“ publiziert hat, welche ursprünglich als Habilitationsschrift unter dem Titel „Die Bedeutung der Trauer im therapeutischen Prozess“ entstanden ist.

Eine gute Grundlage könnte „Trauerbegleitung. Beratung – Therapie – Fortbildung“ von Arnold Langenmayr dafür liefern. (vgl. Langenmayr 1999)

- Eine andere interessante Option wäre die Beschäftigung mit der Thematik „Verschleppte Trauer: Folgen und Therapiemöglichkeiten“.
- Was sich mir nicht zuletzt als Herausforderung für eine weiterführende oder umfangreichere Arbeit darstellen würde, wäre die Herausarbeitung des Zusammenhangs zwischen den vier (personalen) Grundmotivationen A. Längles, auf die er in seinen Ausführungen selbst immer wieder Bezug nimmt, mit den von ihm dargestellten Trauerphasen sowie die Herausarbeitung des Zusammenhangs zwischen der Personalen Existenzanalyse, die ja auf den vier Grundmotivationen aufbaut, und den Trauerphasen bzw. dem Trauerprozess bei Alfred Längle.
- Nicht zuletzt möchte ich auf die interessante Therapieabschlussarbeit von Maria Figl-Winkler verweisen, die eine sehr aufschlussreiche Darstellung des Phänomens des Todes in der Existenzanalyse auf Basis der vier Grundmotivationen unter dem Titel „Das Phänomen des Todes in der Existenzanalyse“ vornimmt. Möglicherweise könnte man die diversen Probleme, die bei Trauernden im Trauerprozess auftreten können, darauf aufbauend näher beleuchten.

5.4. Persönliche Anmerkung

Im Verlauf der Arbeit habe ich mich wieder und vermehrt gefragt, was mich denn dazu bewogen hatte, meine Abschlussarbeit zum Thema „Trauern“ zu verfassen und nicht etwas zu einem der Themen „Angst“ oder „Tod“. Diese beiden hätten mich nämlich auch sehr interessiert. Dass ich sie nicht gewählt habe, liegt wohl daran, dass beide für mich im Thema Trauern zusammenfließen. Trauern ist das, worin ich mich mit dem auseinandersetze, wovon ich mich trennen muss oder musste – sei es von meinem eigenen Leben oder vom Leben eines mir lieben Menschen, was mir auch Leben nimmt und mich zu einer Veränderung zwingt, sei es von einer Arbeitsstelle, einem Wohnort. Womit ich darin konfrontiert bin, sind Angst und Tod, die Angst letztlich vor dem Tod – dem eigenen wie dem des Lebens überhaupt, denn es ist mir als Mensch unvorstellbar, dass es auch dann Leben gibt, wenn ich nicht lebe, sondern sterbe. Sterben ist Abschiednehmen vom Leben, und im Absterben habe ich keine Garantie, dass das Samenkorn, das ich bin/das in mir ist, wieder zum Leben erweckt werden wird, neues Leben hervorbringen wird. Da helfen einem Sätze wie „Sterben ist nur ein Umziehen in ein schöneres Haus“ (Kübler-Ross 1993, rückwärtiges Umschlagblatt) nicht oder nur bedingt. Was ich haben kann, ist einzig und allein die Hoffnung. Wenn ich sterbe, stirbt mir das Leben.

Wenn Sie mir, werte/r Leser/in erlauben, möchte ich an dieser Stelle eine sehr intime Erfahrung mit Ihnen teilen, die Ihnen helfen mag, mein Interesse für den Themenkomplex zu verstehen. Als ich etwa zehn Monate alt war, verbrachte ich circa eine Woche im Krankenhaus in Quarantäne, weil die Gefahr bestand, dass ich mit einer ansteckenden Krankheit infiziert sei, was sich letztlich als Irrtum herausstellte. Nun, damals in den 60er Jahren war es nicht üblich, dass ein Elternteil bei den Kindern blieb. Die Anstalten waren noch gar nicht darauf eingerichtet, und meiner Mutter wäre es wohl auch nicht möglich gewesen, weil ich vier ältere Geschwister hatte und mein Vater dafür sorgen musste, dass am Bauernhof alles am Laufen blieb. Ich kann mich daran kaum erinnern, und doch gibt es Erinnerungen daran oder etwas, was ich dafür halte. Eigentlich habe ich von diesem Krankenhausaufenthalt erst im Erwachsenenalter erfahren und begann daraufhin sukzessive, mich zu erinnern und mich

selbst in Trennungssituationen jeglicher Art besser zu verstehen. Ich kann mich nicht an Bilder erinnern, sondern nur an Gefühle, Gedanken – soweit man bei einem kaum einjährigen Kind von Gedanken sprechen kann – Erlebnisweisen, Gewissheiten. Ich erinnere mich daran, dass ich ganz allein in einem Weiß dominierten Raum war, dass ich viel wippend und mich selbst tröstend dasaß, dalag, weinte, heulte, mir die Seele aus dem Leib schrie ohne Resonanz bis hin zur totalen Erschöpfung und beinahe Ohnmacht. In mir war das ohnmächtige und hilflose Gefühl, niemand werde kommen, und in mir tauchte die Angst auf, sterben zu müssen. In jenen Momenten verebte mein Weinen zu einem Wimmern, das wohl vor der Stumpfheit kommt. Und in einem der Momente, in denen ich so dasaß oder dalag und Angst hatte, verspürte ich plötzlich die Gewissheit, „es“ werde reichen, ich würde überleben. Da war zwar nicht das, was ich „brauchte“ und wünschte – meine Mama, meine Geschwister, die vertraute Umgebung: meine Welt -, aber da war jemand, der mir zu essen und zu trinken gab, mich ab und zu auf dem Arm hielt und mich trug, und ich spürte die Gewissheit als innere Stimme, als ob mein Schutzengel bei mir gewesen und es mir gesagt hätte, und ich wusste, ich würde leben. Und das tat ich auch.

Sooft ich mich gefragt habe, warum der Themenkomplex um Abschied und Trauern mich so derart bewegt und interessiert, habe ich im Wesentlichen darin meine Antwort gefunden. Denn natürlich ist es ein Thema, das alle Menschen betrifft, natürlich ist es ein wesentliches Thema des Menschseins an und für sich. Doch da gäbe es noch viele mehr wie die Liebe, die Freundschaft, die Sexualität, die Erotik, das Erleben von Zeit und andere.

Ich glaube, durch dieses traumatische Ereignis habe ich sehr früh erfahren müssen, was Verlust bedeutet, und habe sehr früh die Angst vor dem Tode als die letzte aller Ängste erlebt/erkannt, als die eigentliche Angst, die sich in anderen Ängsten nur maskiert, oder sagen wir, die ihre Kinder sind. Und aufgrund der Frühe des Traumas kommt jedes Mal wieder bei einem Verlust diese früh verwundete Saite in mir zum Klingen. In jedem Trauerprozess – wie auch Kast dies in ihrem Buch an mehreren Stellen ausführt – kommen ein Stück weit so erste traumatische Verluste herein, nehmen ihren Platz ein und verschieben, verschärfen die aktuelle Trauer entweder ein Stück weit oder verdrängen und besetzen sie so weit, dass der betroffene Mensch womöglich gar nicht mehr weiß, worum und warum er nun eigentlich trauert. In solch einem Moment besteht die Gefahr der Depression. Wenn die betroffene Person aber darum weiß, was zur Verstimmung mit beiträgt, kann sie anders damit umgehen.

Mich hat diese Tatsache jedenfalls dazu bewegt und bewogen, mich mit diesem Themenkomplex unter anderem in Form dieser schriftlichen Arbeit auseinander zu setzen, und ich hoffe, sie kann auch anderen Menschen, die von (schwierigen) Verlusterlebnissen betroffen waren und sind, hilfreich sein. Ebenso sollte sie Menschen, die andere professionell in ihrer Trauer begleiten - seien es Psychotherapeuten/innen, Berater/innen, Ärzten/innen - Hintergrundwissen und Material an die Hand geben, sich selbst mit dieser Thematik näher zu befassen, um sich mit der eigenen Angst vor dem Tod kennen zu lernen, weil dies meines Erachtens (auch) die Basis dafür ist, das Leben, das ein Wagnis ist, zu wagen – einerseits.

Andererseits glaube ich, dass die Auseinandersetzung mit diesem Themenkomplex gerade für die psychotherapeutische Arbeit überhaupt und eigentlich wesentlich und grundlegend ist. In der psychotherapeutischen Arbeit geht es sehr oft um das Ver- und Aufarbeiten von Altem, Vergangenen, - es handle sich um Missbrauch, Vergewaltigung, Vernachlässigung, Trennung, eine Mobbing-erfahrung, um nicht erfüllte Wünsche und Sehnsüchte – auf alle Fälle aber um etwas, das anders war, als wir es gebraucht/gewünscht hätten. Das heißt, es geht um die Verarbeitung eines Verlustes, sei es der unserer psychischen und/oder physischen Unversehrtheit, unseres Heilseins, oder der eines konkreten Menschen. Einen wichtigen Teil dieser Aufarbeitung stellt meines Erachtens das Trauern um den Verlust dar – um den Verlust

dessen, was wir gebraucht hätten; Es geht um ein Betrauern im Nachhinein – ein „Nachtrauern“. Damit nehmen wir Abschied von dieser nicht stattgefundenen Möglichkeit, nehmen die Tatsache an, dass sie nicht war. Diese Annahme ist Basis für die Hinwendung zu dem, was nun ist.

Selige Sehnsucht

*Sagt es niemand, nur den Weisen,
Weil die Menge gleich verböhnet,
Das Lebendige will ich preisen,
Das nach Flammentod sich sehnet.*

*In der Liebesnächte Kühlung,
Die dich zeugte, wo du zeugtest,
Überfällt dich fremde Fühlung,
Wenn die stille Kerze leuchtet.*

*Nicht mehr bleibst du umfangen
In der Finsternis Beschattung,
Und dich reißet neu Verlangen
Auf zu höherer Begattung.*

*Keine Ferne macht dich schwierig,
Kommst geflogen und gebannt,
Und zuletzt, des Lichts begierig,
Bist du Schmetterling verbrannt.*

*Und so lang du das nicht hast,
Dieses: **Stirb und werde!**
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.*

J. W. Goethe
[Herv. d. V.] (Goethe 1991, 287)

LITERATURVERZEICHNIS

Bücher

- BOLLNOW, O. F. (1995): Das Wesen der Stimmungen. Frankfurt, Klostermann.
- BOWLBY, J. (1980): Loss, Sadness and Depression. London, Hogarth. (zit. nach Kast 1999)
- CASTANEDA, C. (1994): Reise nach Ixtlan. Die Lehre des Don Juan. Frankfurt a. Main, Fischer.
- DAS NEUE TESTAMENT (1975): Klosterneuburg, Österreichisches Katholisches Bibelwerk.
- FRANKL, V. E. (1982): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Wien, Deuticke.
- FRANKL, V. E. (2002): Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Wien, Herder.
- FRANKL, V. E. (1998): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern – Göttingen – Toronto - Seattle, Huber.
- FREUD, S. (1975): Trauer und Melancholie. In: Psychologie des Unbewussten. Studienausgabe Bd. III. Conditio Humana. Frankfurt, Fischer.
- HEIDEGGER, M. (1927, 14. Aufl. 1977): Sein und Zeit. Tübingen. (zit. nach Figl-Winkler)
- HOFFMANN, D. (Hrsg.) (1998): Trauer und Klage. Körperliche Äußerungen von Verlustschmerzen zwischen Ritual und individueller Spontanität. Loccumer Protokolle 66/97
- JUNG, C. G.: (1989) Archetyp und Unbewußtes. Grundwerk C. G. Jung 2. Olten, Walter.
- JUNG, C. G. (1955): Versuch einer Darstellung der psychoanalytischen Theorie. Zürich, Rascher.
- KAST, V. (1999): Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart, Kreuz.
- KESSLER, D; KÜBLER-ROSS, E. (2001): Geborgen im Leben. Wege zu einem erfüllten Dasein. Stuttgart, Zürich, Kreuz.
- KÜBLER-ROSS, E. (1992): Interviews mit Sterbenden. Stuttgart, Kreuz.
- KÜBLER-ROSS, E. (1993): Über den Tod und das Leben danach. Neuwied, Die Silberschnur.
- LANGENMAYR, A.; PRÜMEL, U. (1985): Analyse biographischer Daten von Multiple Sklerose-Kranken. Göttingen. (zit. nach Langenmayr 1999)
- LANGENMAYR, A. (1980): Krankheit als psychosoziales Phänomen. Göttingen. (zit. nach Langenmayr 1999)

- LANGENMAYR, A. (1999): Trauerbegleitung. Beratung – Therapie – Fortbildung. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.
- SCHUCHARD E. (1988): Warum gerade ich? Behinderung und Glaube. München, Piper.
- SONNECK, G. (Hrsg) (1995): Krisenintervention und Suizidverhütung. Wien, Facultas.
- SPECHT-TOMANN, M.; TROPPER, D. (2001): Zeit des Abschieds. Sterbe- und Trauerbegleitung. Aus der Hospizbewegung. Königsfurt, Krummwisch.
- STROTZKA, H. (1984): Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Ein Kurzlehrbuch. Wien - New York, Springer.
- TAUSCH-FLAMMER D.; BICKEL L. (Hrsg.) (1997): Spiritualität der Sterbebegleitung. Wege und Erfahrungen. Freiburg – Basel –Wien, Herder.
- TOLSTOJ, L (2003): Der Tod des Iwan Iljitsch. In: Tolstoj L.: Meistererzählungen. Zürich, Manesse, 383-482.
- WORDEN, J. W. (1996): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern. (zit. nach Langenmayr, A. 1999)

Artikel und Beiträge in Büchern

- BALK, D. (1996): Attachment and the reactions of bereaved college students: A Longitudinal study. In: Klass, D.; Silvermann, P.R.; Nickman, St. L. (Hrsg), Continuing bonds: New understandings of grief. Series in death education, aging, and health care. Washington, DC, S. 311-321. (Zitiert nach Langenmayr 1999)
- BEHRENBECK, S. (1997): Stolze Trauer. Trauerriten und Todesbilder im 2. Weltkrieg. In: Hoffmann D. (Hrsg.) Trauer und Klage. Körperliche Äußerungen von Verlustschmerzen zwischen Ritual und individueller Spontanität. Loccum. Loccumer Protokolle 66/97.
- BÖSCHEMEYER, U. (1987): Existenzanalytische Aspekte der Arbeit mit Trauernden. In: Längle A. (Hrsg.) Die an Angst leiden. Wien. Tagungsbericht der GLE 87/2/1+2, 106-112
- FRANKL, V. (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V.; v. Gebattel V.; Schultz J. (Hrsg.) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Bd. III, 663-736.
- GOETHE, J. W. (1991): Selige Sehnsucht. In: Deutsche Gedichte. Frankfurt a. M., Insel, 287
- HERMANN, I. (1997): „Die Koffer sind gepackt!“ In: Tausch-Flammer, D.; Bickel L. (Hrsg.) Spiritualität der Sterbebegleitung. Wege und Erfahrungen. Freiburg – Basel – Wien, Herder. 145-156.
- KAST, V. (2000): Der Individuationsprozess als Sinnerfahrung. In: Existenzanalyse 2/2000. 13-21.
- KLUMPP, M. (1997): Wie Leben sich erneuern kann. Von der Trauer und dem Trost. In: Tausch-Flammer D.; Bickel L. (Hrsg.) Spiritualität der Sterbebegleitung. Wege und Erfahrungen. Freiburg – Basel – Wien, Herder. 145-156.

RÖHLIN, K-H. (1988): Frei zu trauern. In: Längle A. (Hrsg) Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Wien. Tagungsbericht der GLE 88/3/1+2, 157-162

SKOLEK, R.; WIRTH, B. (1992): Analytische Psychologie C. G. Jungs. In: Stumm G.; Wirth B. (Hrsg.) Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. Wien, Falter, 62-73

Diverses

FIGL-WINKLER, M. (1999): Das Phänomen des Todes in der Existenzanalyse. Therapieabschlussarbeit.

LÄNGLE, A (1995): Die Phasen des Trauerns. (dreiseitiges Handout)

LÄNGLE, A. (1995): Trauerbegleitung. (einseitiges Handout)

LÄNGLE, A. (1995): 2.4. Zuwenden: Sich betreffen und berühren lassen von dem, wo mir Leben abhanden kommt, und der heilende, existentielle, ursachenbezogene [Korrektur d. Verf.] Umgang: die Trauer. 30-37. (Lehrunterlagen für LehrtherapeutInnen; von A. Längle mir rein für die Abschlussarbeit zur Verfügung gestellt)

LÄNGLE, A. (6/1997): Die personalen Grundmotivationen. „Wie kann die Person zur Existenz gelangen?“ (einseitiges Handout für AusbildungskandidatInnen)

SAUER-KRISTOF, E. (2002): Die Bedeutung von Krisen in der Lebensmitte. Therapieabschlussarbeit.

SULZ, M. (1999): Persönliche Ausbildungsmitschrift der fachspezifischen Ausbildung zur Existenzanalytikerin

SULZ, M. (1999): Angst.

SULZ, M. (1998): Was bleibt.