

Monika Müller / Matthias Schnegg

# Unwiederbringlich

Von der Krise und dem Sinn der Trauer



V&R

V&R

Monika Müller/Matthias Schnegg

# **Unwiederbringlich**

Von der Krise und dem Sinn der Trauer

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-99794-0

Umschlagabbildung: Edvard Munch, Melancholie, 1906/akg-images

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen/  
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.  
[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen  
EPUB-Erstellung: Lumina Datamatics, Griesheim

# Inhalt

Vorwort

## **Trauer als Teil jeden Lebens**

Trauer als Patin des Verlustes

Die »ganz normale« Trauer und die »erschwerte« Trauer

Die ganz normale Trauer

Die erschwerte Trauer

Trauer auslösen statt auflösen

Der Schrei nach schneller Lösung

Trauern ist anstrengend – für die Betroffenen und ihr Umfeld

Trauer durchleben im sozialen Umfeld

Vom Wesen des Trostes

Trost aus Urerfahrungen

Unterschiedliche Tröster

Trauer als persönlicher Werde-Gang

Trauer ist ein Gang, ein Weg, ein Prozess

Der fortschreitende Prozess

Trauer als Entdeckung anderer Lebenswirklichkeiten

Dem Prozess trauen

Schöpferische Kraft als Notventil

Sozial neu lernen

Verschiedene Ebenen der Trauer

Die Trauer um den anderen und das Ideal von ihm

Die Trauer um sich selbst

Trauer(vermeidung) als gesellschaftliches Phänomen

Trauer als fundamentale spirituelle und religiöse Krise

Lebensfrage ist Gottesfrage  
Infragestellung von Gottesbildern  
Bis zum Gotteshass: Von Gottverlust und Gottesehnsucht  
Gemeinschaft der Glaubenden  
Geistliche Begleitung

## **Trauer erleben - Vom ganz normalen Chaos der Trauer**

Das ganz normale Chaos der Trauer

Abschied von der Normalität

Isolation und Verlust von Freunden

Das soziale Netz in der Trauer

Besetzung durch die Trauer

Zweifel an der eigenen Lebenskraft im sozialen Umfeld

Verzweiflung

Verzweiflung ist, weil sie da ist

Verzweiflung, weil das Leben entzweit ist

Hilfe in Verzweiflung zwischen Totsein-Wollen und Leben-Wollen

Verzweiflung ist kein Verschulden

Begleitendes in Verzweiflung

Das Werden aus der Verzweiflung heraus

Gottverloren

Verzweiflung - ein großes Trauerereignis und großes

Trauergefühl

Schuld

Schuld ist menschlich

Schuld auf dem Trauerweg

Vom Sinn der Frage nach Schuld

Schuld, die ist

Schuld, die objektiv keine ist

Schuld hat eine Aufgabe in der Trauer

Wie damit leben, wenn die Schuld zu meiner Trauer gehört?

Zuschreibungen an andere  
Vergebung  
Das dunkle Gefühl der Rache  
Lebensgeschichte und Trauerwegsgeschichte  
Schuld als Verbindung zum Verlorenen  
Kinder und Schuldgefühle  
Die Kraft der Wut  
Die Macht der Ohnmacht  
Die Mitspieler Neid und Eifersucht  
Vervollständigung des Bildes  
Der Wunsch nachzusterben  
Umwandlung des Lebens

## **Wie Menschen einen Umgang mit ihrer Trauer finden**

Unwiederbringlich – Von der Schwierigkeit, den Verlust als wirklich wahrzunehmen  
Unwiederbringlichkeit als Trauererfahrung  
Verleugnen als Schonraum der Seele  
Das Schreckliche be-greifen  
Was ich gern noch gesagt hätte  
Trauer veröffentlichen  
Trauer zeigen – Trauerzeichen  
Trauerkleidung  
Traueranzeige  
Kondolenzbesuch  
Kondolenzschreiben  
Gedenkfeiern  
Grabgestaltung  
Ist denn das normal? – Von der Schwierigkeit, den Trauerschmerz zu erfahren und zu durchleiden  
Seine ureigene Trauer leben  
Wie oft willst du das noch erzählen! – Was gut tut und was nicht gut tut

Religion – eine Hilfe in der Trauer?

»Das Leben ist durch und durch anders« – Von der Schwierigkeit, eine Welt anzunehmen, in der der verlorene Mensch so sehr fehlt, und sich ihr anzupassen

Wo finde ich ihn?

Wie hätte sie es gemacht? – Der verstorbene Mensch als innerer Begleiter und Ratgeber

Zurecht-rücken des Bildes (Glorifizierung und Bewertung)

Die »mehrgleisige« Trauer

Was hat der Verstorbene in meinem Leben übernommen, was ich selbst übernehmen kann?

Und immer wieder holt der Schmerz mich ein

Das »Recht« auf Glück? – Was mutet mir dieses Leben nur zu!

Es wird alles wieder gut, aber nie wieder wie vorher – Von der Schwierigkeit, das neue Leben zu gestalten und dem verlorenen Menschen einen anderen Platz darin zu geben und die Bindung an ihn in neuer Weise fortzusetzen

Treuebruch?

Vom Unsinn des Loslassens

Chronischer Schmerz

Meinen wir den Gleichen? – Von der

Verschiedensichtlichkeit und Ungleichzeitigkeit der Trauer

Und die Kinder? – Was es gilt, beim Durchleben eines

Verlustes im Blick auf Kinder zu beachten

Was bleibt und nicht mit dem Verstorbenen gegangen ist

Abschiedsgeschenk

Adressen

Literatur

## Vorwort

Bei unseren Ausführungen geht es nicht um die Vermittlung theoretischen Wissens oder um die Diskussion von Trauerkonzepten oder Trauermodellen. Auch verzichten wir darauf, sogenannte *Traueraufgaben* zu benennen und den Trauernden zu stellen, weil wir erlebt haben, dass manche diese Aufgaben mit Anstrengung und Leistungen verbinden und ihnen das im Durchleben und Durchleiden der Trauer eine zusätzliche Mühe scheint. Begriffe wie »Symptome« werden vermieden, weil Trauer keine Krankheit ist.

Die jeweiligen Kapitel sind gewachsen aus Erfahrungen, aus unseren Begegnungen mit unmittelbar Betroffenen und aus den Begleitungen trauernder Menschen.

Es ist uns wichtig, diese Erfahrungen nicht nur für sich sprechen zu lassen, sondern sie unter übergeordneten Gesichtspunkten zusammenzufassen. Dies soll dem Leser eine Ordnung an die Hand geben, die zum Verstehen von Trauer, ihrem Wesen, ihrem Ablauf, ihren möglichen Komplikationen und ihrem Wert für das Leben führt. An eine endgültige Verarbeitung von Trauer im Sinne einer Erledigung eines schweren Geschäftes glauben wir nicht, weil die Ursache der Trauer, der Verlust, bleibt; wir vertrauen aber wohl auf die Möglichkeit und Fähigkeit von trauernden Menschen und ihren Begleitern, einen Umgang mit ihr zu finden, der seelisches Gleichgewicht, Lebensqualität und -perspektive, vertieftes Verständnis für sich und andere und Sinnfindung zeitigt.

Als Adressaten dieses Buches haben wir verschiedene Menschen im Blick: zuerst einmal diejenigen, die am meisten leiden, die Trauernden selbst. Sie mögen sich wiedererkennen in den Schilderungen, erleben, dass sie nicht allein auf der Welt diesen Schmerz kennen und Mut fassen; dass sie nicht »verrückt« sind, weil sie das bisher so Ungewöhnliche in der Trauer an sich selbst erleben; dass sie bestimmte Umgangsmöglichkeiten für sich andenken, vielleicht auch ausprobieren können.

Außerdem sind auch Angehörige, Freunde, Kollegen und andere Begleiter angesprochen, die ihrem mangelnden Zugang zum Thema Trauer, ihren Hemmungen und ihrer Hilflosigkeit aufhelfen mögen.

Monika Müller und Matthias Schnegg

# **Trauer als Teil jeden Lebens**

## **Trauer als Patin des Verlustes**

Trauer gibt es in jedem Menschenleben. Viele erschrecken davor, viele fühlen sich in ihr gefangen, viele versuchen sie abzuschütteln. Viele wollen sie verleugnen. Einigen gelingt es, sie ohne größere erkennbare Schäden wegzudrücken. Nicht wenige haben gelernt, mit ihr umzugehen.

Trauer kommt in jedes Leben. Sie ist keine Frage des Alters, keine Frage des Wohlstandes, keine Frage des Geschlechtes, keine Frage der Bildung, keine Frage von Rasse und Religion; sie kommt in jedes Leben.

Gesellschaftlich am ehesten anerkannt ist sie – wenigstens für eine gewisse Zeit –, wenn ein Mensch gestorben ist. Aber nicht nur der Tod löst Trauer aus. Trauer ist die »Patin« jeden Verlustes und Abschiedes. Sie ist da und lässt – obwohl doch Patin des Verlustbegreifens! – den/die Betroffene/n sich oft so unsäglich hilflos erleben. Im Zustand der Trauer greifen viele Schutzmechanismen nicht mehr. Die Flut vieler gescheiter Worte kann sie nicht lösen. Wenn andere von ihrer Trauer berichten, hilft dies auch nur begrenzt. Vermeintlich zur Verfügung stehende Sicherheiten wie Geld und Gott geben nicht selbstverständlich Halt. In trauerlosen Tagen steht uns vieles zur Verfügung, was dem Leben Schwung und Leichtigkeit wie von selbst zu geben vermag – die Kräfte des Verstandes, die Fertigkeiten praktischer Lebenskunst, so großartige Gaben wie Kreativität und Lebenslust. In Zeiten der Trauer verlieren all diese Möglichkeiten an selbstverständlicher Stützkraft. Trauernde fühlen sich oft unentrinnbar eingesperrt, sind hilflos, weil manche Kontrollmechanismen zum Schutz der Seele und zur Aufrechterhaltung der Alltagstauglichkeit nicht mehr greifen. Es gibt Momente, da können keinerlei Anstrengung, kein Willenszwang der Trauer etwas entgegensetzen. Trauernde fühlen sich ausgeliefert und

spüren die Angst vor dem Alleinsein in diesem Erdenleben – und gleichzeitig die Bedrohlichkeit der Nähe von Menschen, die dieser Trauer ihre Macht absprechen wollen. Die Trauer schmerzt und besetzt das Leben und quält – und ist dennoch unverzichtbar, »gewollt«, Not wendend, um begreifen zu lernen, wie ungeheuerlich der Verlust das eigene Leben verändert, bedroht, zerbricht.

Die Erfahrung der Trauer bricht in ein Leben ein, lässt neu ordnen, bricht manches Alte ab. Was im Prozess der Trauer oft nur als Vernichtung wahrgenommen wird, als »Leben gegen das Leben«, kann zur Erfahrung neuer Lebensmöglichkeiten kommen, die deutlich *anders*, jedoch nicht grundsätzlich schlechter sein müssen. Aber es ist unangemessen, diese Perspektive an den Anfang eines Trauerweges zu stellen, denn nichts liegt da ferner, als sich eine neue, bisher noch gar nicht gekannte Lebensmöglichkeit vorzustellen. Die Trauer weint und grämt und leidet dem Verlorenen nach.

Es ist daher vermessen, dem teils bis an den Lebensabgrund führenden Trauerweg die Möglichkeit des neuen Lebensgrundes aufzumalen, so als sei das Trauern nur ein *Als-ob*; unachtsam ist es, im Wissen um mögliche Lebensreifung durch Krisen die Trauer als zwar schwer, aber letztlich aushaltbar verharmlosend hinzustellen. Es ist aber ebenso unmenschlich, der Trauer absprechen zu wollen, dass in ihr nicht nur Erfahrung des Untergangs, sondern auch des neuen Lebens stecken. Dieses Wissen ist gut aufgehoben bei denen, die nicht selbst in der akuten Trauer stehen und Mitlebende oder Begleitende sind. Sie können als Lebensgrund bewahren – *anwaltschaftlich* –, was für den Trauernden nicht denkbar, auch zunächst gar nicht gewollt ist. »Wie soll neues Leben ohne den Verlorenen gehen, wenn nicht über das Empfinden des Verrates«, so klingen geläufige Gedanken derer, die in Trauer leben.

## **Die »ganz normale« Trauer und die »erschwerte« Trauer**

### **Die ganz normale Trauer**

Die Trauer kommt in jedes Leben. Sie ist nicht erst da, wenn ein uns naher Mensch gestorben ist. Sie ist immer dann in uns, wenn wir Verluste ertragen: Kinder, die nicht genügend Antwort auf ihre Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit finden, trauern; Jugendliche, die bestimmten Maßstäben der Erwachsenen nicht genügen oder im Trend ihrer Generation nicht mitkommen, trauern; Menschen, die ihre Arbeit verlieren, Menschen, die durch Erreichen der Altersgrenze ausscheiden, trauern; Menschen, die ihre nicht rückgängig zu machende Schuld beklagen müssen, trauern; Kranke, die durch ihre Krankheit bleibend gezeichnet sein werden, die ein Organ verloren haben, die auf Medikamente oder Maschinen dauerhaft angewiesen sind, die auf keine heilende Befreiung aus der Krankheit mehr hoffen dürfen, trauern; Alte, deren Körperschönheit erschlafft, deren Gedächtnis sie im Stich lässt, trauern; Menschen, die plötzlich mit körperlichen oder seelischen Behinderungen leben müssen, trauern; Frauen und Männer, deren Liebe keine Kraft mehr hat, die über Missachtungen, Verletzungen, Demütigungen und Selbstverleugnung sich zum gegenseitigen Verlassen entschieden haben, trauern; Leute, deren Lebenswerk und Zukunftspläne, deren Heimat, Ansehen, Hoffnungen – durch welche Gründe auch immer – aufzugeben sind, trauern; Sterbende und ihre Angehörigen trauern längst vor dem Tod, denn der absehbare Abschied, die Ahnung des Verlustes, bekommt die Trauer als Patin zugestellt.

Vielfältig ist die Trauer – und es leuchtet ein, dass Trauer ein Teil unseres Lebens ist – wie Lust, wie Freude, wie Schuld, wie Enttäuschung, wie Angst. Trauer ist ein sehr starkes Gefühl, weil sie sich nicht einfach wegmachen lässt.

Weil nun aber Trauer in jedem Menschenleben vorkommt, ist sie zunächst etwas ganz Normales. Sie ist nicht der Ausnahmefall von Leben, sie ist nicht die Katastrophe, die grundsätzlich ein böses Schicksal hinter sich hat. Die Trauer ist *normal*, ein Bestandteil und eine Aufgabe des Lebens. Sie ist in ihrer Macht und Gewalt nicht zu unterschätzen. Die meisten Menschen werden mit dieser ganz normalen Trauer fertig, durchleben sie - nicht selten über mehrere Jahre - und lernen mit ihr neu und gar auch wieder lustvoll zu leben. Da reicht meist ein geringes Maß an Stütze und Begleitung, um diese Herausforderung sinnerneuernd zu meistern.

### **Die erschwerte Trauer**

Anders verhält es sich mit der erschwerten Trauer. Sie ist mehr als ein mühsamer und quälender Weg durch Verlust und Abschied. Sie ist ein Leiden, das besondere Hilfe braucht und sich diese auch suchen soll. Erschwerter Trauerverlauf bedeutet, dass Elemente normaler Trauerreaktionen anhaltend bestehen bleiben, sich intensivieren oder sich anhaltend in körperlichen Beschwerden ausdrücken. Die zeitliche Ausdehnung, die Intensität und die qualitative Ausprägung der Trauer weichen von der normalen Trauer ab. Der Übergang von der normalen zur erschwerten Trauer ist fließend.

Gesellschaftlich ist es selbstverständlich, dass bei körperlichen Leiden der Arzt, die Ärztin zur Hilfe gerufen werden müssen; ja es ist geradezu ein Makel, wenn Kranke nicht rechtzeitig und beständig genug nach Hilfe rufen. Bei Trauernden, deren Leben und Leiden sie krank gemacht hat, ist das Zögern oft häufiger.

Die erschwerte Trauer kann in der verinnerlichten Lebensgeschichte des Trauernden begründet sein. Manchmal haben Trauernde bis kurz vor dem Anlass ihrer Trauer - meist unbewusst - viel Energie aufgewandt, um

Angst im und vor dem Leben abzuwehren. Durch die Trauer aber lassen sich solche Angstabwehrmechanismen nicht immer aufrechterhalten. Dann können wie aus vermeintlich heiterem Himmel tiefe Wunden von Liebesentzug, Verlustangst und Lebenszweifel aufbrechen:

Eine heute über 70 Jahre alte Frau kommt durch das Erleben des Todes eines ihr sehr nahe stehenden Familienmitgliedes an über 60 Jahre alte Wunden: an nie angesprochenen Missbrauch in Jugendjahren, an innerfamiliär verordnete Totschweigegebote über mehrere Suizidversuche, an antwortloses Liebeswerben um die Zuwendung des Vaters, der außer Depression ihr nichts als sie verbindendes Lebensgefühl hinterlassen konnte.

Unschwer ist hier zu erkennen, wie durch den Verlust eines geliebten Menschen die ganze Gefährdung des Lebens in der eigenen Geschichte offenbar wird.

Bei vielen Trauernden öffnen sich alte, bisher nicht geheilte Lebenswunden. Das Erschrecken darüber sitzt tief, lässt die Trauer noch undurchstehbarer erscheinen, als es bei der normal schweren Trauer schon der Fall ist. Das Erschrecken stößt neben der Verlusttrauer noch tiefer in das befürchtete schwarze Loch, als da längst abgelegt geglaubte Verletzungen und Ängste und Zweifel wieder wach werden.

Merkmale erschwerter Trauer sind:

1. Von *erschwerter* Trauer reden wir, wenn sie den Kontakt zur Ursache, zum konkreten Verlust nicht finden kann. Da ist die grundsätzliche Lebenstraue Thema geworden und drückt auf Dämme, die bisher halten konnten. Der akute Traueranlass ist jetzt Auslöser dieser Grundlebenstraue.

2. Erschwert ist eine Trauer auch dann, wenn sie sich auf Dauer nicht zulassen kann. Es ist davor zu warnen, einen Menschen – meist guten Willens von eifrigen Angehörigen oder Trauerbegleitenden – zum Kontakt zu seiner Trauer

zwingen zu wollen. Es gibt immer wieder Eifrige/Eifernde, die Verdrängungen als Versagen brandmarken – so, als mangle es an Willen und Bereitschaft zur Einsicht. Zum Schutz der Trauernden, die ihre Trauer nicht zulassen (können), sei ein Verständnis für das Verdrängen bekundet. Die Verdrängung hat ihren innerpsychischen Sinn für den, der sie gebraucht. Damit ist nicht gesagt, dass sie sich hilfreich oder gar heilsam auswirkt. Aber die Würdigung der Verdrängung als ein momentanes Mittel, mit sich und dem Leben umgehen zu können, eröffnet weit mehr die Chance, dass der Trauernde sich seinem Trauerschmerz zuzuwenden lernt. Hilfreich, wenn der Schutzmantel der zurückstellenden Verdrängung gehoben werden kann. Denn es ist schon so, dass nicht gelebte Trauer zusätzliche Erschwernis ins Leben tragen kann. Sie wird Wunde in der Seele bleiben, auch wenn sie bewusst nicht offen zugelassen wird. Nicht selten kostet es viel Energie, diese Trauer abzuspalten. Nicht gelebte Trauer kann auch Ursache für später aufkommende körperliche und/oder seelische Krankheiten sein. Wenn wir uns vergegenwärtigen, wie viel Lebensenergie an Leib und Seele ein *gelebter* Trauerweg braucht, dann ahnen wir, wie vieler – bei aller Würdigung des Sinnes einer Verdrängung – Lebenskraft es bedarf, diesen Druck, diese mögliche Gewalt der Lebensanfrage durch den Verlust abzuwehren und zu unterdrücken. Die Trauer ergreift den ganzen Menschen.

Wenn es jetzt so erscheint, als könne man beliebig mit dem Anschauen der Trauer jonglieren, so ist das ein Irrtum. Viele Menschen, die eine tiefe Trauer in sich tragen, haben keinen Zugang dazu, wissen nicht einmal um diesen Schmerz. Bestenfalls wabert etwas im Untergrund, das sich gelegentlich bemerkbar macht, ohne sich beim Namen nennen zu lassen. Daher ist es hilfreich, die Trauer als Mitursache auftretender, vermeintlich unerklärlicher körperlicher und/oder seelischer Krankheiten mit in den Blick zu nehmen. Manchmal öffnet sich auf diesem Weg die innere Erlaubnis, aber auch die sich zumutende innere Kraft,

sich der Katastrophe zu stellen, die der Verlust an Leib und Leben, an Gesundheit und Vertrauen angerichtet hat. Es ist also hilfreich, bei schwer oder gar nicht erklärbaren Erkrankungen (vor allem auch bei chronisch verlaufenden) sich selbst oder aber auch in Diagnose und Therapie die Frage nach Verlusterleben und gelebter Trauer zu stellen und zu berücksichtigen.

3. Erschwert ist auch eine Trauer, die keine Bewegung hat. Es gibt Anteile der Trauer, bei der Trauernde - so widersprüchlich das klingen mag - wie im Selbstschutz der Erstarrung verharren wollten, weil ihnen ihr Verlorener dadurch wenigstens nahe scheint. Als Durchgangsphasen sind derlei Erlebnisse durchaus sinnvoll; wenn sie versteinern, können sie zur Bedrohung des Lebens ausarten. Um keiner Überforderung oder auch vorschnellen Etikettierung der *krankhaften* Trauer das Wort zu reden, ist wichtig anzumerken, dass Bewegung im Fall der Trauer keine Geschwindigkeit und keinen normierten Zeitplan meint. Es kann sehr wohl sein, dass eine Trauer sich fast unmerklich bewegt, für weniger Erfahrene tatsächlich unmerklich, die Trauer aber dennoch lebendig geblieben ist. Auch die Selbsteinschätzung der Trauernden auf die Bewegung ihres Trauergeschehens hin hält sie oft eher für steinern, festgefahren, weil alles immer nur um das Eine zu kreisen scheint, und das in immer gleichen oder zumindest sehr ähnlichen Drehungen. Darin kann es dennoch fast unmerkliche Abweichungen vom vermeintlich immer Gleichen geben, Abweichungen, die Bewegung beschreiben. Dabei handelt es sich nicht selten um Veränderungen im Kleinstbereich - in allerkleinster Lösung aus dem Immergleichen des Teufelskreises. Eine gewisse Gelassenheit des Umfeldes ist hilfreich, um diese auch kleinsten Bewegungen zu registrieren, für den Trauernden zu benennen und als wissende Wahrnehmung zu bewahren