



BILDUNG

ERWUESSE

Ne me quítte
pas!

**Virtrag zum Ëmgank mat
Trauer a Lassloossen**

**Donneschdes, den 9. Februar
um 20 Auer zu Dikrech**

am Festsall vum Kolléisch (LCD)

32, avenue de la Gare

Entrée 5 Euro

mam : **Patrick Kolb** vun der Stéftung Hëllef Doheem

Ferny Hentges vun Omega 90

Winfried Heidrich vun der Krankepastoral

ErwuesseBildung Dikrech an Zesummenarbecht mat:



Stéftung
**HËLLEF
DOHEEM**



omega 90



**Kranke-
pastoral**

„Ne me quitte pas“

Virtrag zum Ëmgank mat Trauer a Lasslossen

Referent: Patrick Kolb

ErwuesseBildung Dikrech, an Zesummenbaarbecht mat Krankepastoral, Omega 90 an Stëftung Hëllef Doheem

9. Februar 2012 – Lycée Classique Diekirch

*„Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden.
Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt.“*

Jack Kornfield

Doch die Mutter weinet sehr...

„*Ne me quitte pas*“: als ich den Titel der heutigen Veranstaltung zum ersten Mal gehört habe, da habe ich gleich an das populäre Kinderlied aus dem 19. Jahrhundert „*Hänschen Klein*“ denken müssen. Ich möchte Ihnen zur Einstimmung nur die allererste Strophe kurz vortragen:

Hänschen klein
Ging allein
In die weite Welt hinein.
Stock und Hut
Steht ihm gut,
Ist gar wohlgenut.
Doch die Mutter weinet sehr,
Hat ja nun kein Hänschen mehr!
„Wünsch dir Glück!“
Sagt ihr Blick,
„Kehr’ nur bald zurück!“

In dieser kleinen Strophe ist praktisch alles, was wir im Laufe des heutigen Abends hören werden bereits enthalten: Abschied, Verlust, Schmerz, Loslassen und Trauer, aber genauso Beziehungen und Hoffnung.

Was hier im Lied beschrieben wird kann man getrost als eine kleine Tragödie oder Krise bezeichnen, zumindest für die Betroffenen. Womit schon ein wesentlicher Punkt angeschnitten ist, die subjektive Bedeutungsgebung derartiger Lebensereignisse. Was für den einen lapidar erscheinen mag, kann für den anderen eine derartig schwerwiegende Bedeutung haben, daß es ihn regelrecht lähmen kann. Deshalb möchte ich Sie gleich zu Beginn darum bitten, nie davon auszugehen, daß Ihr Empfinden dem anderer Menschen entspricht, bzw. machen Sie bitte nie Ihre eigenen Gefühle oder Gedanken zur einzig gültigen Wahrheit. So viele Menschen, wie es auf der Welt gibt, so viele unterschiedliche Sicht- und Empfindungsweisen – und somit Realitätskonstruktionen gibt es. Hierzu fällt mir immer wieder ein passendes Zitat von Lao-Tse ein: „*Was die Raupe das Ende nennt, nennt der Rest der Welt Schmetterling.*“

Krise: Gefahr und Chance

Das Wort Krise besitzt derzeit Hochkonjunktur. Es wird an allen Ecken von Weltwirtschaftskrise, Eurokrise, Atomkrise usw. gesprochen.

Der Begriff Krise stammt aus dem Lateinischen und meint in etwa soviel wie „Entscheidung“ oder „entscheidende Wende“. Im Chinesischen gibt es für das Wort Krise zwei ebenbürtige Bedeutungen: zum einen Gefahr und zum anderen Chance. Also jede Krise beinhaltet, nebst einer eher negativen Facette auch die Möglichkeit eine Wende einzuleiten, und somit Entwicklung zu ermöglichen.

Im Lied Hänschen Klein ist es erst diese Abschiedskrise, die es dem jungen Sohn erlaubt in die Welt hinauszugehen und sein Mannwerden ermöglicht: aus dem Hänschen wird der Hans.

Eine Krise entsteht in der Regel dort, wo Entscheidungen notwendig werden, da bisherige Muster und Lösungsstrategien nicht mehr funktionieren, und einen auf der Stelle treten lassen.

Ein erfolgreiches Leben ist nichts anderes als eine Aneinanderreihung von Krisen und Verlusten, die mehr oder weniger gut verarbeitet oder durchstanden wurden. In der Psychologie sprechen wir hierbei von sogenannten kritischen Lebensereignissen. Meistens stehen diese Lebensereignisse im Zusammenhang mit Verlusten.

Verluste als kritische Lebensereignisse

Ich habe mich bei der Vorbereitung zu diesem kurzen Vortrag einmal in aller Ruhe hingesetzt und mir eine Liste gemacht, mit den unterschiedlichen Verlusten, mit denen ich in meiner Arbeit als Psychologe bei der Stöftung Hëllef Doheem konfrontiert bin. (Ich möchte nur kurz, der Verständniskheit halber erwähnen, daß ich als Psychologe beim ambulanten Hilfs- und Pflegenetzwerk erkrankte und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen psychologisch unterstütze und begleite.)

Und zu welcher Erkenntnis glauben Sie bin ich gekommen? Ich bin tagtäglich in meiner Arbeit mit Verlusten konfrontiert. Meine Arbeit und insgesamt die bei Hëllef Doheem besteht de facto maßgeblich darin Menschen mit Verlusten zu unterstützen. Interessant sind auch die unterschiedlichen Ausmaße und Formen solcher Verlusten, aber natürlich auch die jeweils individuellen Bewältigungsversuche unserer Klienten.

Ich habe einige der wichtigsten Verluste nachfolgend in einer kleinen übersichtlichen Liste zusammengestellt:

- Verluste von Körperteilen: z.B. Amputation in Folge von Krebserkrankungen oder Diabetes ...
- Verlust von sensorischen Funktionen: z.B. Blindheit, Taubheit, Lähmung aufgrund eines Hirninfarkts ...
- Verlust von kognitiven Fähigkeiten: z.B. Demenz, langjähriger Alkoholabusus ...
- Verlust von engen Bezugspersonen (auch Tieren): z.B. Tod des Lebenspartners oder der Eltern, Scheidung, plötzlicher Kontaktabbruch in Folge eines schwerwiegenden Streits, Auszug der Kinder ...
- Verlust von Idealen und Werten: z.B. Lebenssinn, Zukunftspläne, Enttäuschung über Kinder, Vorstellung Eltern bis zum Tode daheim versorgen zu können, ungewollte Kinderlosigkeit ...
- Verlust der vertrauten Umgebung: z.B. Umzug, Plazierung, Emigration ...
- Verlust von geliebten Tätigkeiten: z.B. Hobbies, Gartenarbeit, Vereinstätigkeiten ...
- Verlust von sozialen Rollen: z.B. Ernährer der Familie, Vorsitzende eines Vereins ...

Ich bin mir sicher, daß ich hier noch einige vergessen habe. Was ich damit unterstreichen möchte ist, daß der Mensch im Laufe seines Lebens unzählige Verluste über sich ergehen lassen muß. Einige davon schaffen wir relativ gut wegzustecken und zu verarbeiten, an anderen hingegen kauen wir ein wenig länger. Verluste begegnen uns im unserem alltäglichen Leben, und stellen uns immer wieder die Entscheidung loszulassen oder festzuhalten.

Trauer als Reaktionsmöglichkeit auf jegliche Form von Verlust

Auf jeden erlittenen, aber auch vorweggenommenen Verlust kann der Mensch als natürliche Reaktion Trauer manifestieren. Trauer tritt somit nicht nur im Zusammenhang mit dem Tod von Bezugspersonen auf. Diese Tatsache ist in keiner Weise zu unterschätzen. So geht zum Beispiel mit dem Umzug die Vertrautheit der Umgebung, und somit auch die innere Sicherheit verloren. Oder bei einer Scheidung, wo starke Zweifel und Selbstvorwürfe auftreten können.

Sogenannte antizipierte Trauer, also Trauer um einen bevorstehenden, vorweggenommenen Verlust ist ebenfalls in seiner Wirkung und Intensität nicht zu unterschätzen, und ist in keinster Weise gleichzusetzen mit einem eventuellen sehnlichen Wunsch nach diesem Verlust, wie leider immer noch oft angenommen wird. Es ist lediglich eine Beschäftigung mit einem vermuteten oder relativ sicherem Verlust, der bevorsteht.

Ich möchte mich in meinem Vortrag aber primär auf die Trauer im Zusammenhang mit dem Tod von engen Bezugspersonen fokussieren. Ohne dadurch aber die Bedeutung und Tragweite der anderen Verluste herunterzuspielen.

Vom berühmten Psychologe John Bowlby, der sich lange Jahre mit menschlichen Bindungen und den damit verbundenen Verlusten befasst hat, stammt folgendes Zitat: *„Der Verlust eines (...) Menschen ist eine der schmerzlichsten Erfahrungen, die Menschen machen können – schmerzlich für den Betroffenen, aber schmerzlich auch für uns, die wir Zeuge seines Leidens werden (...).“*

Wir leben in einer Epoche und Kultur, in welcher Themen wie Tod, Sterben, Krankheit, Alter und Trauer stark tabuisiert sind, da sie uns unserer sicheren Endlichkeit erinnern, und somit auch unserer Unzulänglichkeit. Horst-Eberhart Richter hat vor Jahren interessanterweise vom „Gotteskomplex“ des modernen Menschen gesprochen, also dem Komplex zu glauben wir könnten Gott ebenbürtig sein, beziehungsweise daß wir unter der Erkenntnis leiden, daß wir es wahrlich nicht sind.

Der Tod hält uns klar vor Augen, daß wir nicht Gott und nicht unsterblich sind, und dies kränkt den modernen Menschen zutiefst in seinem Allmachtsgefühl (Motto *„Alles ist möglich! Geht nicht gibt's nicht!“*) und führt zur sogenannten narzistischen Krise. Dies erscheint mir einer der wichtigsten Gründe zu sein, wieso die eben besagten Themen und somit auch die Trauer derart stark tabuisiert sind (es gibt noch einige weitere, auf die ich aber nicht eingehen möchte, da dies den Rahmen hier sprengen würde).

In vielen Familien wird mit diesen Themen so umgegangen, daß es bei den Kindern den Eindruck hinterläßt es handele sich gar um etwas Böses, Verbotenes oder Krankhaftes.

Trauer: tabuisiert, professionalisiert und pathologisiert ?

Es ist aus diesem Grund vielleicht sogar nachvollziehbar, wieso Trauer und somit auch Trauernde gemieden werden. Die Menschen haben scheinbar verlernt damit umzugehen. Dies hat in den letzten Jahren vermehrt dazu geführt, daß alles was mit Tod, Sterben und Trauer zu tun hat vermehrt in die Hände professionell Tätiger gelegt wurde. Es wurden sogenannte „Experten für Tod und Trauer“ geschaffen – zu welchen ich notgedrungen mich auch selber hinzuzähle – was rational betrachtet etwas widersprüchlich erscheinen mag, da der Tod uns als Menschen früher oder später selber einmal alle betrifft, und wir deshalb alle auf unsere Art und Weise „Experten“ sind oder werden, zumindest was

unser eigenes Sterben anbelangt. Eine der großen Pionirinnen der Sterbebegleitung die Ärztin Elisabeth Kübler-Ross hat sich selber passenderweise als „*Schülerin der Sterbenden*“ bezeichnet.

Professionelles Expertentum hat sicherlich viele Vorteile und eine mehr als sichere Daseinsberechtigung, schürt aber auch gerne die falsche Vorstellung, es gäbe so etwas wie einen „richtigen“ Umgang mit der Trauer, was dann wiederum zur Konsequenz hat, daß es auch einen „falschen“ Umgang gäbe müßte. Eine dichotome Einteilung in „richtig“ versus „falsch“, führt wiederum gerne rasch zu Gefühlen der Schuld und Unzulänglichkeit – also auch zu einem gewissen Erfolgsdruck alles „richtig“ machen zu können und müssen.

Erschwerend kommt meines Erachtens hinzu, daß an der Trauer seit einigen Jahren vermehrt die Etikettierung einer Pathologie haftet, also Krankheit oder Störung. In der psychiatrischen Fachsprache wird von einer abnormen Trauerreaktion gesprochen, einer sogenannten Anpassungsstörung. In diesem Zusammenhang oft benutzte Begriffe sind komplizierte, verschleppte, verzögerte, unterdrückte, traumatische Trauer, und noch unzählige weitere spannende Wortkreationen.

Dabei ist Trauer keine Krankheit, sondern eine harte Wandlungsphase, die wie bereits oben erwähnt als Krise auch eine Entwicklungschance darstellt. Der berühmte deutsche Psychiater und Theologe Manfred Lütz meint, daß Trauer keine Krankheit, sondern eine existentielle Lebenserfahrung sei.

Ich möchte noch einen gewagten Schritt weitergehen und sogar anzuzweifeln ob Trauer überhaupt pathologisch sein kann. Das heißt ob das was unter abnormer Trauerreaktion subsumiert wird eigentlich nicht etwas ganz anderes als Trauer ist, eben eine Anpassungsstörung oder depressive Verhaltensweise.

Da da es sich um keine Krankheit handelt, bedarf es folglich in der Regel keiner therapeutischen oder medizinischen Behandlung. Therapieversuche wie beispielsweise Beruhigungsmittel können durchaus kontraproduktiv sein, und den Trauerprozeß verhindern, und nicht bewältigte Trauer kann wiederum wirklich krank machen, also zu Anpassungsstörungen oder Depressionen führen.

Meine Arbeit als Psychologin und Psychotherapeutin besteht nicht darin die Trauer von Menschen zu heilen oder wegzumachen, sondern darin sie zu unterstützen auf ihrem Trauerweg, damit sie den damit verbundenen Schmerz ein klein wenig besser ertragen können und ihre Trauerausleben können. Denn wie meinte bereits der französische Schriftsteller Marcel Proust: „*Es gibt nichts Melancholischeres als eine Trauer, die man nicht tragen darf.*“

Trauer als Ausdruck des Verlustes und der Bewältigung

Der Tod eines nahestehenden Menschen ist das einzige kritische Lebensereignis, für welches ein angeborenes Bewältigungsformat besteht: Trauern.

Das Interessante an der Trauer ist, daß sie zugleich Ausdruck des Verlustes, als auch der Bewältigung dieses Verlustes ist. Wir trauern wegen eines Verlustes, die Trauer kommt regelrecht über uns, dies stellt die passive Seite der Trauer dar. Während wir einen Verlust gleichzeitig auch betrauern, also auch aktiv werden in der Trauer.

Trauer gilt im Emotionskonzept des Psychologen Paul Ekman als eine der 6 Grundemotionen, die dadurch gekennzeichnet sind, daß sie sozusagen genetisch vorprogrammiert sind, in allen Kulturen der Erde vorzufinden sind und bereits von Kleinkindern im Alter von 3 Jahren anhand der Gesichtsmimik differenziert und erkannt werden können. Diese 6 Grundemotionen: Angst, Wut, Freude, Ekel, Überraschung und Trauer dienen dem Überleben der menschlichen Rasse und auch dem sozialen Zusammenleben.

Trauer hat also die wichtige Funktion einen erlittenen oder vorweggenommenen Verlust zu bewältigen und zu integrieren in unser Leben. Auf die einzelnen Traueraufgaben wird Frau Hentges sicherlich ausführlicher eingehen. Trauer ist ein Prozeß des allmählichen Loslassens, eine Art Wechselspiel zwischen Loslassen (Distanz) und Festhalten (Nähe). Ich werde auf dieses Wechselspiel selber noch etwas später zurückkommen.

Trauern ist somit keine Krankheit, sondern eine Selbstregulation des Menschen, eine Art Selbstheilung. Allerdings in der Regel verbunden mit Schmerzen. Und Schmerzen werden vom Menschen als unliebsam empfunden, und möchte gerne weggemacht werden. Auch dies treffe ich in meiner beruflichen Tätigkeit alltäglich, sei es, daß Trauernde ihren Schmerz durch Psychopharmaka (Beruhigungsmittel, Antidepressiva usw.) oder Alkohol zu lindern oder gar wegzumachen versuchen. Meistens nur mit kläglichem oder vorübergehendem Erfolg, weil früher oder später bricht die Trauer wieder ans Tageslicht. Der Trauerschmerz gehört zu jenen Arten von Schmerz, die man nicht wegmachen sollte, da sie wie bereits gesagt eine regulierende Funktion haben. Aus diesem Grund kann man die Trauer eines anderen Menschen auch nicht von außen wegmachen oder gar übernehmen. Jeder muß seine eigene Trauer selber durchleben!

Die tausend Gesichter der Trauer

Wir haben es als bei der Trauer um eine angeborene Reaktionsweise auf Verluste tun, die sich sich auf folgenden vier Ebenen zeigt:

- **Emotionen:** Traurigkeit, Angst, Verzweiflung, Wut, Schuldgefühle, Einsamkeit, Leere, Eifersucht, Sehnsicht, Scham usw.
- **Körperempfinden:** Müdigkeit, Energiemangel, Nervösität, Erbrechen, Zittern, Schweißausbrüche, Schlafmangel, Weinen, Appetitmangel, Atmungsprobleme, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme usw.
- **Gedanken:** Grübeln, Verwirrung, Konzentrationsstörungen, Halluzinationen, Zweifel, Vorwürfe, Nicht-Wahrhaben-Wollen, Träume, Revolte, Suizidgedanken usw.
- **Verhalten:** Hyperaktivität, sozialer Rückzug, Weinen, Erinnerungen vermeiden oder suchen, Gespräche mit dem Verstorbenen, Kult mit Objekten des Toten usw.

All die eben genannten Symptome sind in erster Hinsicht einmal normale Reaktionen, können aber auf längere Dauer zu Belastungen und Störungen führen, wenn sie nötige Entwicklungsschritte behindern.

Oft wird die Trauer auch nicht als solche erkannt, da es ein Trugschluß ist, Trauern hieße ausschließlich traurig zu sein. Trauern ist vielmehr ein ständiges Wechselbad der unterschiedlichsten, oft sogar sich widersprechenden Emotionen, wie Wut, Verzweiflung, Hoffnung, Schuld, Scham, Angst usw.

Die eigene Trauerreaktion als eine Art Fingerabdruck

Trauerreaktionen sind durch eine sehr individuelle Prägung charakterisiert. Ihre jeweilige Intensität variiert stark von einer Person zur anderen, und ist unter anderem von folgenden Variablen abhängig:

- eigene Biographie (bereits erlebte und verarbeitete Verluste spielen hier eine wichtige Rolle)
- Beziehung zum Verstorbenen (Bedeutung die dieser in unserem Leben gespielt hat)
- Art des Todes (plötzlicher, unerwarteter Tod wirkt in der Regel schwerer)
- kulturelle Gegebenheiten

Die Trauer kann man sich in etwa so vorstellen wie eine große Kiste, mit unterschiedlichen Legobausteinen, in vielen verschiedenen Farben und Größen. Diese verschiedenen Bausteine repräsentieren die eben genannten Reaktionsweisen. Jeder Mensch hat seine eigene, ihm individuell zusammengesetzte Trauer. Keine zwei Menschen besitzen somit die gleiche Zusammensetzung der

Trauer, ähnlich einzigartig wie ein Fingerabdruck.

Interessanterweise kommt noch hinzu, daß bei einem einzelnen Individuum die Zusammensetzung dieser Trauerbausteine sich von Zeit zu Zeit verändern kann. So kann heute beispielsweise viel Wut vorhanden sein, während morgen mehr depressives Verhalten zu erkennen ist. Dieses Wechselbad an Gefühlen und Reaktionsweisen macht es gerade für Angehörige so schwer damit umzugehen. Vor allem da sie selber auch noch oft eine eigene Zusammensetzung ihrer Trauer mitbringen. Und beide aufeinandertreffende „Bausätze“ sind nicht immer gleich kompatibel, so daß daraus Konflikte im Trauerprozess der Menschen entstehen können. Dann scheint der eine Trauernde den anderen nicht verstehen zu können.

Trauer findet in sozialen Systemen statt

Das menschliche Verhalten folgt nie nur einem einfache Reiz-Reaktions-Schema, das heißt einfache lineare Kausalitäten greifen zu kurz, auch wenn es um das Verständnis von Trauerprozessen geht. Der Mensch ist ein soziales Wesen, und als solches auf den Kontakt zu anderen Menschen angewiesen. Trauer findet immer auch in einem sozialen System statt, und ist auch nur im Kontext eines solchen begreifbar.

Wir können uns jedes soziale System, in dem wir als Menschen leben und agieren, wie eine Art Mobile vorstellen. Ein Mobile, wo jeder mit jedem auf irgendeine Art und Weise verbunden ist. Dies bedeutet, daß das Verhalten eines Mitglieds dieses Systems notgedrungen zu Reaktionen der anderen Mitglieder führt, wobei dieses Verhalten seinerseits auch bereits die Reaktion auf ein vorheriges Verhalten ist.

Ein weiteres Merkmal eines solchen System-Mobiles ist die Tatsache, daß das Mobile stets darauf bedacht ist eine gewisses Maß an Stabilität, spricht Gleichgewicht (Homöostase) zu erhalten und gegebenenfalls wieder herzustellen. Agiert nun ein Mitglied dieses Systems zu verstörend auf dieses Gleichgewicht, so reagiert der Rest des Systems dahingehend, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Soziale, kulturelle und auch innerfamiliäre Normen und Wertvorstellungen helfen dem Funktionieren des Systems. Zeigt ein Familienmitglied beispielsweise für das Empfinden der anderen Mitglieder ein zu langandauerndes und zu intensives, oder vielleicht auch zu geringes Trauerverhalten – verletzt also die vorliegenden Normen und Erwartungen, so wird das System darauf reagieren, entweder mit gut gemeinten Ratschlägen, Vorwürfen, sozialen Rückzug oder der Überweisung an einen Arzt. Trauer kann nämlich als starke Bedrohung für das System empfunden werden. Welche Tragweise dies durchaus mit sich zu bringen vermag, zeigen die unzähligen tragischen Beispiele, wo Paarbeziehung an der Trauer um den Tod eines Kindes zerbrechen.

Problemdefinitionen und Lösungen finden in einem sozialen Kontext statt

Etwas wird erst zum Problem, wenn es von irgendwem als solches definiert wird. Verhält sich ein Trauernder nicht gemäß den Vorstellungen des Rest des familiären Systems, so kann dieses Verhalten vom System als Problem definiert werden, und schon befinden wir uns in den Kategorien der sogenannten „komplizierten Trauer“, also der problemdefinierten Trauer. Und Probleme führen in der Regel zu Lösungsversuchen.

In meiner alltäglichen beruflichen Zusammenarbeit mit trauernden Menschen spielen solche normative Vorstellung und Erwartungen eine eminent wichtige Rolle. Viele Menschen leiden darunter, daß ihre Art zu Trauern von Mitmenschen als problemhaft deklariert wird. So höre ich sehr oft die Frage: „*Herr Kolb, bin ich noch normal, daß ich jeden Abend dem Foto meines verstorbenen Mannes einen Gute-Nachtkuss gebe?*“ oder „*Meine Frau ist jetzt seit 6 Monaten tot, ich kann ihren Kleiderschrank immer noch nicht ausräumen. Ist das nicht krankhaft?*“. In der Regel antworte ich darauf mit einer einfachen Gegenfrage: „*Für wen stellt dies ein Problem dar?*“. Worauf sich die meisten dadurch bewußt werden, daß es

vielmehr die anderen Mitmenschen sind, die darin ein Problem sehen, und nicht der Trauernden selbst. Sehr oft schließe ich hier an mit der Frage „*Wie wurde und wird mit Trauer in ihrer Familie umgegangen?*“. Wobei erschreckenderweise sehr viele Menschen antworten, daß Trauer in ihren Familie nicht präsent zu sein scheint oder nicht geduldet wird. Also eine sehr starke Tendenz zur Tabuisierung und Unterdrückung der Grundemotion Trauer.

Mitmenschen können somit sehr viel zur Behinderung oder auch Unterstützung des Trauerprozesses tun, nämlich durch normative Zuschreibungen und Problemdefinitionen, oder aber auch durch ein Zulassen der Gegenseitigkeit und der Unterschiedlichkeit in den jeweiligen Trauerempfindungen. Nach dem Motto: „*Deine Art zu Trauern differenziert sich vielleicht von meiner, ist dadurch aber weder falscher noch richtiger.*“

Der adäquate Umgang mit Trauernden besteht deshalb in aller erster Hinsicht darin diese unterschiedlichen Gefühlszustände und Verhaltensweisen zu akzeptieren und nicht normativ zu bewerten. Sondern davon auszugehen, daß sie dem Trauernden in seinem ganz individuellen Trauerprozeß auf irgendeine Art und Weise dienlich sind, auch wenn es für Außenstehende nur mit großem Einfühlungsvermögen und Vorstellungskraft nachvollziehbar erscheint. Gerade dieses Nicht-Bewerten fordert viel Geduld und Mut von der Umwelt. Es ist aber dies die größte Unterstützung die wir Trauernden geben können: Da-sein und ein offenes Ohr haben!

Loslassen als Allheilmittel ?

Eine im Zusammenhang mit normativen Vorstellungen sehr oft geäußerte Aussage ist der Satz: „*Du mußt loslassen!*“ oder noch prägnanter formuliert „*Du mußt lernen loszulassen!*“ Der Glaube andere müßten loslassen rührt meistens daher, daß wir selber den Anblick eines Trauernden nur schwer ertragen können oder uns die passenden Verhaltensweisen im Umgang mit Trauernden fehlen. Indem der andere losläßt erhoffen wir auch für uns selber Entlastung.

Unterstützt wird diese Sichtweise noch durch Weisheiten, wie in etwa vom deutschen Schriftsteller Wolfdietrich Schnurre, der einmal gesagt hat: „*Lieben heißt loslassen können*“, oder Buddha der meinte „*Lernen loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück*“. Menschen also zum Loslassen zu überreden heißt also nichts anderes, als ihr Bestes zu wollen. Wir meinen es also gut mit unseren Mitmenschen. Das Gegenteil von gut ist aber nicht schlecht, sondern gut gemeint!

Die Entweder-Seite: Vorteile vom Loslassen

Es gibt eine Verbindung zwischen Trauern und Loslassen, wie ich bereits erwähnt habe, nämlich dahingehend, daß Trauer ein Wechselspiel zwischen Loslassen und Festhalten ist.

Loslassen macht durchaus Sinn, da Nicht-Loslassen heißen kann in einer Situation oder Haltung zu verharren, die auf die psychische und körperliche Gesundheit schädlich wirkt. Mögliche Symptome können sein: Anspannung, psychosomatische Beschwerden, Schlafstörungen, Konzentrations-, Merkfähigkeitsstörungen, Suchtverhalten, Gedankenkreisen, depressive Verstimmungen, Wut, Selbstablehnung uvm. Derartige Symptome hindern uns unsere Fähigkeiten auszuschöpfen. Im extremsten Fall kann dieses Nicht-Loslassen sich verhärten und zu psychischen Störungen wie Zwang, Depression, Sucht oder Messieverhalten führen, in etwa so wie ein Hund, der sich in einem Stöckchen festgebissen hat.

Loslassen kann somit eine Form der Anpassung an ein Ereignis oder eine neue Situation sein. Udo Baer und Gabriele Frick-Baer sprechen vom Prozess des Loslassens als einem Prozess des Wieder-Zulassens.

Erst wenn die vergangene Beziehung losgelassen wurde, kann eine neue eingegangen werden, wie Sigmund Freud bereits postuliert hat.

Loslassen hat viel mit Abschiednehmen und somit immer mit Trauer zu tun, wie beispielsweise auch im Lied „*Hänschen Klein*“, wo sowohl Mutter als auch Sohn loslassen müssen, damit der nächste Entwicklungsschritt gegangen werden kann. Also ein Paradebeispiel für ein scheinbar „gelungenes Loslassen“, wobei wir natürlich nicht wissen, wie die innerpsychischen Prozesse bei Mutter und Sohn aussehen. Trauer und Schmerz hat ja nebst der extrovertierten auch eine introvertierte Seite, die wir als Außenstehende nicht immer wahrnehmen können.

Viele Ratgeberbücher mit spannend wirkenden Titeln wie „*Lernen loszulassen*“ oder „*Richtig loslassen können*“, vermitteln den falschen Eindruck, daß es sich lediglich um eine Willensangelegenheit handle. Ganz so einfach ist das nämlich mit diesem „Loslassen“ nicht. Loslassen ist keine reine Kopfsache, sondern sowohl Psyche als auch Körper sprechen hier auch noch ein Wörtchen mit. Und nicht alles was der Kopf bereits verstanden und entschieden hat, wird von den beiden anderen Mitspielern auch einspruchsfrei angenommen.

Lösung bedeutet auch immer Loslösung von etwas. Und genau hier fällt es vielen Trauernden schwer sich zu lösen. Sie verharren trotz gut gemeinter Ratschläge der Familie in ihrer Position und Haltung, und scheinen regelrecht in der Zeit festzustehen oder gar in der Vergangenheit zu leben. Ganz zum Unverständnis der Umwelt, die ein großes Interesse daran hat, daß der Betroffene losläßt, damit das jeweilige System wieder voll funktionsfähig wird.

Die Oder-Seite: Vorteile vom Festhalten

Was macht es vielen Menschen aber so schwer sich zu lösen oder Loszulassen? Um einen Teil davon verstehen zu können möchte ich einen kurzen Exkurs in den Bereich der menschlichen Bedürfnisse machen. Bedürfnisse fungieren sozusagen als Motivator für unser Handeln, um aus Mangelsituationen herauszukommen.

Der berühmte Psychotherapieforscher Klaus Grawe hat in langjährigen Studien 4 Grundbedürfnisse des Menschen herauskristallisiert, die da wären:

1. Lustgewinn und Unlustvermeidung
2. Bindung
3. Kontrolle und Orientierung
4. Selbstwert(erhöhung) + Selbstwertschutz

Wenn wir uns diese 4 Bedürfnissgruppen anschauen, dann wird relativ rasch ersichtlich, daß ihnen allen eine starke Bedeutung im Zusammenhang mit der Trauer und dem Loslassen zukommt.

1. Lustgewinn und Unlustvermeidung – frei sein

Hier geht es um das frei sein, genauer gesagt frei sein von Unlust. Loslassen bedroht dieses Bedürfnis aber dahingehend, daß der mit der Trauer einhergehende Schmerz unüberwindbar und nie enden wollend erscheint.

Der Trauernden kann sich eine Welt ohne den Verstorbenen nur schwer vorstellen, und schon alleine diese Vorstellung kann unsäglichen Schmerz auslösen (beispielsweise durch Angst oder Wut), der wiederum als Unlust empfunden wird. Aus diesem Grunde erscheint ein Festhalten oft als das kleinere Übel. Frei nach dem Motto: „*Lieber das Problem das ich kenne, als die Lösung die mir unbekannt ist.*“

2. Bindung – verbunden sein

Der Mensch als soziales Wesen ist auf Bindung zu anderen Menschen angewiesen. Der Tod eines nahestehenden Menschen erschüttert dieses Bedürfnis nach Bindung bis ins Tiefste. Der Trauernde sieht das Verbundensein zum Verstorbenen bedroht und ein komplettes Loslassen wird oft gleichgesetzt mit Bindungslosigkeit. Dies wird oft durch Aussagen wie „*es hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen*“ unterstrichen.

In meinen psychologischen Sitzungen erkunde ich oft die Befürchtungen der Menschen vor dem Loslassen mit einer simplen hypothetischen Frage wie: „*Nehmen wir mal spekulativ an, die Trauer würde, wie durch ein Wunder über Nacht (ohne Ihr Zutun) verschwinden. Welche Konsequenzen hätte dies für Sie?*“. Sehr viele Menschen antworten darauf mit einem lachenden und einem weinenden Auge.

Das lachende Auge freut sich endlich aus der Trauer raus zu sein und dem Leben wieder zur Verfügung zu stehen – und den normativen Vorstellungen der Mitmensch wieder entsprechend agieren zu können.

Während das weinende Auge von Schuldgefühle berichtet, vielleicht dahingehend, daß dies als Anzeichen für mangelnde Liebe für den Verstorbenen gedeutet werden könnte. Sie sehen auch hier spielen normativen Erwartungen durch das System eine wichtige Rolle („*Was sollen denn die Nachbarn denken, wenn ich 6 Monaten nach dem Tod meines Freundes wieder in die Disco gehe?*“). Festhalten kann somit also auch ein Zeichen von Liebe und Verbundenheit sein. Menschen dann einfach dazu zu drängen Loszulassen verkennt ihr starkes Bedürfnisse nach Bindung.

Ich erinnere mich dabei immer an die Geschichte vom kleinen Jungen, der einen Vogel in seinem Garten findet, und den auf Anhieb liebgewinnt. Er möchte den Vogel natürlich nicht mehr hergeben, und drückt ihn deshalb so fest lieb, daß dieser am Ende stirbt.

3. Kontrolle und Orientierung – sicher sein

Trauer ist eine Emotion, die im wahrsten Sinne des Wortes, wie eine Flutwelle über uns hereinzubrechen vermag, der wir uns dann nur schwer widersetzen können. Der Trauernde versucht dennoch oft seine Trauer zu kontrollieren (unterdrücken, wegrationalisieren, beten, arbeiten usw.), muß aber merken, daß ihm dies nicht einmal ansatzweise gelingt. Dies wiederum wird als Kontrollverlust empfunden, welcher seinerseits Emotionen wie Wut, Depression oder Angst hervorruft, und diese verstärken wiederum die Trauer noch zusehends. Erhöhte Trauer begegnet der Trauernde mit noch stärkeren Kontrollversuchen, was immer weniger gelingt. Und langsam aber sicher gerät er in einen Teufelskreis. Das Problem wird durch die versuchte Lösung (in diesem Fall das Kontrollieren) aufrechterhalten. Die einzige Lösung besteht in der Aufgabe dieser vergeblichen Kontrollversuche der Trauer, und die Trauer auszuleben.

In der Aufrechterhaltung dieses Kontroll-Problems spielt unsere moderne, individualisierte Gesellschaft erneut eine wichtige Rolle, da sie auf der Prämisse basiert, daß jeder für sein eigenes Glück zuständig sei. Dies schafft Druck erfolgreich zu sein, während der Mißerfolg als eigene Schuldhaftigkeit empfunden wird. Derartige Vorstellungen werden von den Betroffenen oft internalisiert, und als ihre eigenen angesehen.

Kontrolle der Trauer funktioniert also nur ansatzweise bis gar nicht, da alles was man bekämpft nur noch stärker wird, wie beispielsweise in den 1930er Jahren in den USA, während der Prohibitionszeit, wo der Alkoholkonsum verboten war. Dies hat dazu geführt, daß nie so viel Alkohol getrunken wurde, wie zu dieser Zeit. Sobald das Verbot aufgehoben war, war der Alkoholkonsum wieder stark rückläufig.

Der gut gemeinte Ratschlag „*Laß los!*“ subsumiert, daß dies so einfach zu kontrollieren wäre, was es aber nicht ist. Das ist in etwa so, wie wenn ich Ihnen jetzt sagen würde: „*Denken Sie nicht an hellblaue Elefanten!*“. Na, klappt es? Eher wohl nicht! Notgedrungen kontrollieren Sie beim Versuch dauernd ob es auch wirklich klappt, und dadurch richtet sich der Fokus automatisch auf diese Elefanten, was wiederum verhindert, daß sie verschwinden können.

4. Selbstwert(erhöhung) + Selbstwertschutz – wertvoll sein

Einen großen Teil unserer Identität und Selbstkonzeptes definieren wir über unsere Beziehungen und soziale Rollen. Mit dem Tod einer engen Bezugsperson gehen auch wichtige Rollen für die Hinterbliebenen verloren, was wiederum starke Auswirkungen auf ihr Selbstkonzept hat, und somit auch ihr Selbstwertgefühl.

Das Selbstwertgefühl trauernder Menschen kann oft bereits stark angeschlagen sein und ist auch keine Besserung in direkter Aussicht. Loslassen heißt also oft noch mehr Unklarheit in Bezug auf das Selbstwertgefühl. Festhalten stellt hier somit das scheinbar kleinere Übel dar, zumindest kurzfristig betrachtet.

Vom Entweder-Oder zum Sowohl-Als-Auch

Sie sehen nach dieser kurzen Ausführung, daß auch so einiges gegen das Loslassen, und natürlich auch einiges dafür spricht. Wie nun mit diesem scheinbaren Dilemma umgehen und für welche Seite sich entscheiden? Ich plädiere deshalb statt der Entweder-Oder-Haltung, eine für eine Sowohl-Als-Auch-Haltung.

Ich möchte Ihnen dies anhand eines Seiles demonstrieren, das ich hier fest in meiner Hand halte. Dies ist leicht erkennbar die Haltung des Festhaltens, also die Entweder-Position. Wenn ich jetzt loslasse fällt das Seil zu Boden. Die Haltung des Loslassens wäre somit die Oder-Position. Entweder Festhalten oder Loslassen.

Trauernde in ein solches Dilemma zu bringen oder gar zu drängen, durch Anforderungen doch endlich loszulassen, verkennt ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten, weil es nicht eine einfache Sache des guten Willens ist. Es ist eben nicht alles machbar!

Es gibt zwischen dem Entweder und dem Oder unzählige Möglichkeiten und Alternativen. Ich kann das Seil beispielsweise mit zwei Fingern festhalten. Ich kann es einfach auf meiner offenen Hand liegen lassen. Ich kann es aber auch um meine Hand wickeln und so weiter. Es gibt also unzählige Möglichkeiten gleichzeitig Festzuhalten und auch Loszulassen.

Roland Kachler meint in einem seiner Bücher: *„Loslassen und Abschiednehmen ist nur ein Teil des Trauerns – aber nicht alles“*. Ich finde diese kurze Aussage bringt alles auf den Punkt. Jeder Mensch muß für sich selber entscheiden wieviel er loslassen kann und möchte, das heißt welchen Teil vom Seil er abgeben möchte, und welchen Teil er behalten möchte. Nur auf diese Weise kann man seiner eigenen Trauer gerecht werden. Und deshalb kann es zeitweilig Sinn machen nicht zu früh loszulassen oder vielleicht davor noch einmal richtig zuzupacken.

Es geht darum eine andere, nicht weniger intensive Beziehung zum Verstorbenen zu finden. Es geht somit letztendlich gar nicht um Loslassen oder Festhalten, sondern darum der Liebe zum Verstorbenen eine neue Ausdrucksweise und Form zu geben. Um es noch einmal abschließend mit Roland Kachler zu formulieren:

„Der Tod beendet das Leben, aber nicht die Liebe.“

Über den Autor

Patrick Kolb, Psychologe, systemischer Therapeut und Familientherapeut (DGSF), systemischer Paartherapeut, klinischer Hypnotherapeut i.A., seit mehreren Jahren als Psychologe und Kursleiter bei einem ambulanten Hilfs- und Pflegenetzwerk in Luxemburg, sowie in eigener therapeutischer Praxis tätig