

Das Stichwort

Konrad Hilpert*

Trauer

<https://doi.org/10.1515/spircare-2016-0152>

Vorab online veröffentlicht 21. Dezember 2016

Vor genau 100 Jahren hat Sigmund Freud in seiner Abhandlung *Trauer und Melancholie* die klassische, bis heute gültige Definition formuliert, dass T. „die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.“ sei (Freud 1967: 429). T. ist eines der elementarsten Gefühle, das jeden und jede befallen kann. Situationen, in denen sie typischerweise auftritt, sind Abschied, Trennung, Verlust einer geliebten Person, am stärksten aber die Konfrontation mit dem Tod Nahestehender oder auch der Gewissheit, selbst sterben zu müssen. T. schmerzt, und sie verändert vorübergehend oder über eine längere Zeit das Verhältnis zur gewohnten Umwelt in Gestalt einer Abnahme des Interesses, einer Umlenkung der Aufmerksamkeit nach innen, einer Verunsicherung des Selbst, manchmal auch der Aggression.

Obschon durch ein Ereignis in Gang gekommen, als Widerfahrnis wahrgenommen und mit einem starken Anteil eigener Machtlosigkeit erfahren, ist T. nicht nur Reaktion und Passivität. Vielmehr fordert sie auch heraus, nötigt – je länger sie anhält – zu aktiver Bearbeitung, zu Konfrontationen, zu Durcharbeitung unter veränderten Bedingungen, zu gewolltem Loslassen und Abschiednehmen. All dies sind Voraussetzungen für und (mühevoll) Schritte zu einem Neuanfang. Diese Prozessualität und Aktivität wird seit Sigmund Freud durch den metaphorischen Begriff der „T.arbeit“ beschrieben, bewusstgemacht und für alle, die T.nden in ihrer T. beistehen möchten, als zentrale Aufgabe definiert.

Trotz der Unwillkürlichkeit und Unkontrollierbarkeit der T. hat das T.n typische Ausdrucksformen (Weinen, Schockstarre, Schwäche, Schlaflosigkeit, Angst, Einsamkeit, Scham) und evoziert auch bei verschiedensten Individuen ähnliche Konstellationen der eigenen Stellungnahme (z.B. Nicht-Wahr-Haben-Wollen, Verhandeln). Auf dieser Beobachtung beruhen die bekannten Phasenmodelle von Elisabeth Kübler-Ross, Yorick Spiegel, John Bowlby u. a. Bezüglich der angenommenen Gesetzmäßigkeit eines

linearen Prozessverlaufs gelten diese Theorien inzwischen als überholt, nicht aber, was ihren heuristischen Wert für die im T.n möglichen Grundeinstellungen und die Aufgaben der T.begleitung betrifft (dazu umfassend: Lammer 2013). T.reaktionen und T.prozesse waren in den letzten Jahrzehnten Gegenstand einer immer umfangreicheren empirischen Forschung, v. a. in Psychologie und Soziologie.

Sowohl für das T.verhalten der t.nden Person selbst als auch für den angemessenen Umgang mit Angehörigen von T.nden durch von Berufs wegen damit befasste Personen bestehen in jeder Gesellschaft Regeln der Konvention. So verschieden sie von Region zu Region, von Schicht zu Schicht, von Milieu zu Milieu, von Stadt und Land, von religiöser Selbstverständlichkeit bis hin zu gewollter Distanz von jeder spirituellen Deutung auch erscheinen, betreffen sie immer die angemessene Kleidung, die Zeiten des T.ns, die gemeinsam begangenen Rituale, die Ausdrucksformen der Anteilnahme, die Art des Erinnerns und das Ritual des Abschieds selbst.

Für die Begleitung der t.nden Person kommen einerseits die Personen in Frage, zu denen sie in gewachsenen sozialen Beziehungen steht, also insbesondere enge Familienangehörige, freundschaftlich Verbundene, gute Kolleginnen oder Kollegen, manchmal auch Nachbarn und Verwandte. Hinzu kommen die Personen, die aufgrund ihres Amtes um Begleitung ersucht werden oder sie für entsprechende Situationen anbieten. Der Aufgabenbereich solcher Seelsorger bzw. Seelsorgerinnen (im weiteren Sinne verstanden) kann denkbar umfassend sein. Zu den Kernaufgaben gehört aber das Beistehen und Ermutigen, der T. und der mit ihr verbundenen Gefühlen Ausdruck zu geben statt sie zu verdrängen, aus scheinbarer Rücksicht auf die Wahrnehmung anderer strikt zu kontrollieren oder sie wegen ihrer Ambivalenzen zu zensieren. Erst wenn der gefühlte Schmerz auch situations- und personengemessen ausgedrückt ist und der Verlust anerkannt wird, kann Begleitung der t.den Person auch darin bestehen, die durch den Verlust veränderte Lage neu in ihr Selbstbild zu integrieren und sich einem Leben „danach“ zuzuwenden.

Der Prozess des T.ns wie auch die Begleitung durch andere gelingen besser, wenn sich die t.nde Person schon vor der akuten T.situation mit der eigenen Endlichkeit und Abschiedlichkeit auseinandergesetzt hat und sich ihrer als

*Korrespondenzautor: Konrad Hilpert,

E-Mail: hilpert@kaththeol.uni-muenchen.de

einer Dimension der eigenen Existenz bewusst geworden ist. Die Einübung in die Abschiedlichkeit ist das Anliegen der sogenannten *ars moriendi* (wörtl.: der Kunst des Sterben-Lernens), die im ausgehenden Mittelalter und in der Neuzeit – Zeiten also, in denen der Tod in einer heute unvorstellbaren Weise ständig präsent war – eine eigene Literaturgattung sowie spezifische Bildmotive (*Totentanz*) hervorgebracht hat. Die Bitte an Gott: „Herr, lehre uns, unsere Tage zu zählen, dass wir ein weises Herz gewinnen“ findet sich aber auch schon zweitausend Jahre früher im biblischen Psalter (90,12).

Unter stark veränderten gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen (Langlebigkeit infolge verbesserter Medizin und Hygiene, Verlagerung des Sterbeortes in Institutionen, Rückgang der T.gebräuche, Individualisierung und Anonymität) wird das Anliegen der *ars moriendi* in der Gegenwart als Bestandteil einer neuen Lebenskunst wiederentdeckt (dazu z. B. Rieger 2006). In einer Welt gesteigerter Machbarkeiten ist die T. eine Befindlichkeit, in

der die Menschen die gegenteilige Erfahrung der Begrenztheit, der Endlichkeit und des Ausgeliefertseins machen. In diesem Zusammenhang erweisen sich auch biblische Texte, religiöse Rituale und überlieferte Bilder der Hoffnung, die über das Irdische hinausweisen, als bedeutsame Ressourcen.

Literatur

- Bowlby J (1982) Das Glück und die Trauer. Die Herstellung und Lösung affektiver Bindungen. Frankfurt a. M.: Klett-Cotta.
- Freud S (1967) Trauer und Melancholie. In: Gesammelte Werke, Band 10, Frankfurt a. M.: Fischer. 428–446.
- Kast V (1993) Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart: Kreuzverlag.
- Lammer K (2013) Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlagshaus.
- Rieger H (2006) Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.