

Rebekka Diebold

Trauerbegleitung von Jugendlichen

Bausteine professionellen
Handlungswissens in der
Offenen Jugendarbeit



Springer VS

Trauerbegleitung von Jugendlichen

Rebekka Diebold

Trauerbegleitung von Jugendlichen

Bausteine professionellen
Handlungswissens in der
Offenen Jugendarbeit

Rebekka Diebold
Duale Hochschule Baden-Württemberg
Stuttgart, Deutschland

ISBN 978-3-658-02056-9

ISBN 978-3-658-02057-6 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-658-02057-6

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

Springer VS

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2013

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer VS ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media.
www.springer-vs.de

Danke

„Leider läßt sich eine ehrliche, tiefe Dankbarkeit nicht mit Worten ausdrücken.“ (frei nach Goethe)

Dennoch sollen an dieser Stelle einige Menschen erwähnt werden, ohne die diese Arbeit nicht möglich gewesen wäre.

Danke:

Meiner Familie – für Alles!

KT, meine Beste – fürs Du-Sein und immer Da-Sein!

Meinem Löwen – für deine Liebe und die Heimat, die du mir bist!

Arndt und André – fürs Rücken-frei-Halten, Korrekturlesen, Diskutieren und meine 'persönliche Trauerbegleitung'!

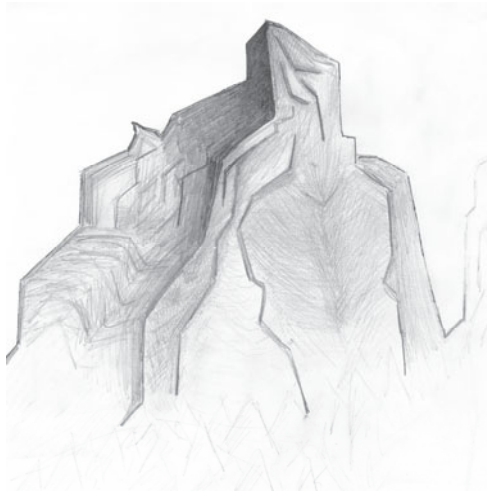
Prof. Dr. Meyer – für Motivation, hilfreiche Besprechungen und eine sehr sympathische Betreuung!

Den *Experten* für die Zeit und Bereitschaft zum Gespräch!

Vor allem den *Jugendlichen* – für Euren Mut und Eure Offenheit! Ihr habt diese Arbeit erst möglich gemacht!

Und allen nicht namentlich erwähnten einfach so!

Rebekka Diebold



*"Symbol für meine Trauer"
gezeichnet von Lea
(Gespräch mit trauernden Jugendlichen 1)*

*Für Amy
meine beste "Freundin und Seelenverwandte"*

*†
und für Raphou*

** 07. Mai 1987*

† 03. Juli 2004

"Jetzt bist DU unsere STERN-NUPPE."

*„Et quand tu seras consolé
(on se console toujours)
tu seras content
de m'avoir connu.
Tu seras toujours mon ami."*

(Saint-Exupéry 1999, S. 92)

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 9 |
| 1 Trauer | 13 |
| 1.1 Begriffsklärung Trauer | 13 |
| 1.2 Der Trauerprozess..... | 16 |
| 1.3 Phasenmodell nach Kast..... | 19 |
| 1.4 Traueraufgaben nach Worden | 21 |
| 1.5 Mediatoren der Trauer | 24 |
| 2 Jugend | 29 |
| 2.1 Begriffsklärung Jugend..... | 29 |
| 2.2 Entwicklungsaufgaben nach Havighurst | 34 |
| 2.3 Zentrale Themen der Jugendphase | 36 |
| 2.3.1 Wer bin ich eigentlich?..... | 37 |
| 2.3.2 Wo komme ich her?..... | 41 |
| 2.3.3 Bei wem bin ich unter uns? | 40 |
| 2.3.4 Mit wem bin ich zu zweit? | 44 |
| 2.3.5 Wann sind wir unter uns? | 46 |
| 2.3.6 Was ist mir wichtig und was ist richtig?..... | 49 |
| 3 Begleitung in der Trauer | 53 |
| 3.1 Begriffsklärung Trauerbegleitung..... | 54 |
| 3.2 Möglichkeiten der Trauerbegleitung..... | 55 |
| 3.3 Trauerbegleitung für Jugendliche | 59 |
| 4 Trauerbegleitung und Offene Jugendarbeit | 67 |
| 4.1 Strukturmerkmale der Offenen Jugendarbeit..... | 67 |
| 4.2 Trauerbegleitung als Aufgabe der Offenen Jugendarbeit? | 71 |

| | |
|---|------------|
| 5 Forschungsstrategie | 75 |
| 6 Methodik | 79 |
| 6.1 Qualitative Sozialforschung | 79 |
| 6.2 Auswahl der Instrumente | 81 |
| 6.2.1 Instrument 1: Gespräch mit trauernden Jugendlichen | 85 |
| 6.2.2 Instrument 2: Experteninterview | 91 |
| 6.3 Forschungsdesign | 93 |
| 6.4 Durchführung der Forschung | 97 |
| 6.5 Beschreibung der Untersuchungspersonen | 100 |
| 7 Auswertung | 103 |
| 7.1 Jugendliche in Trauer | 105 |
| 7.1.1 Emotionale und kognitive Erfahrungen | 106 |
| 7.1.2 Bewältigung der Trauer | 108 |
| 7.1.3 Wichtige Personen in der Trauer | 117 |
| 7.1.4 Mediatoren der Trauer | 121 |
| 7.1.5 Folgen der Trauer | 128 |
| 7.2 Umgang mit trauernden Jugendlichen | 135 |
| 7.2.1 Verhalten | 135 |
| 7.2.2 Haltung | 139 |
| 7.2.3 Kompetenzen | 142 |
| 7.2.4 Wissen und Strukturen | 146 |
| 7.3 Zusammenfassung der Auswertung | 150 |
| 8 Bausteine für den Umgang mit trauernden Jugendlichen in der Offenen Jugendarbeit | 155 |
| 9 Kritische Schlussreflektion und Ausblick | 173 |
| Literaturverzeichnis | 179 |

Einleitung

„Mein Gott es fehlt ein Stück,
haltet die Welt an.
Es fehlt ein Stück, sie soll stehen.

Und die Welt dreht sich weiter
und dass sie sich weiter dreht,
ist für mich nicht zu begreifen.
Merkt sie nicht dass einer fehlt?
Haltet die Welt an, es fehlt ein Stück.
Haltet die Welt an, sie soll stehen.“

Glashaus – Haltet die Welt an
(in: Beschoten u.a. 2010, S. 59)

Abschiede und Verluste verschiedener Art sind Bestandteil menschlichen Lebens von Geburt an. Der endgültige Abschied von einem Menschen durch den Tod ist besonders schmerzhaft und wird daher aus dem Leben des Einzelnen und aus der Gesellschaft oft verdrängt und nicht thematisiert. Doch Erfahrungen mit dem Tod und damit auch mit Trauer bleiben niemandem erspart, wie Johann Wolfgang von Goethe bereits treffend ausdrückte:

„Der Tod ist doch etwas so Seltsames, daß man ihn, unerachtet aller Erfahrung, bei einem uns teuern Gegenstande nicht für möglich hält und er immer als etwas Unglaubliches und Unerwartetes eintritt. Er ist gewissermaßen eine Unmöglichkeit, die plötzlich zur Wirklichkeit wird“ (Eckermann 1827, S. 209).

Nicht nur gesellschaftlich, sondern auch in der Sozialen Arbeit wird Trauer nur randständig behandelt. Im Rahmen der Hospiz- oder Palliativarbeit und in der Arbeit mit kranken und alten Menschen kann der Tod nicht ausgeblendet werden. Doch auch in der Jugendarbeit werden Sozialarbeiter immer wieder mit Trauer konfrontiert. Oft machen Jugendliche in diesem Alter, in der Familie oder im Freundeskreis, die ersten Erfahrungen mit dem Tod. Besonders in der schwierigen Phase der Umbrüche, Unsicherheiten und Entwicklungen, in der sich Jugendliche befinden, kann ein Todesfall das Leben aus dem Gleichgewicht bringen.

In der Offenen Jugendarbeit, die für viele Jugendlichen Anlaufstelle und wichtiger Bestandteil der Freizeit ist, begegnen Sozialarbeitern immer wieder

trauernde Jugendliche. Die Autorin dieser Arbeit erlebte selbst in ihrer Praxisstelle, dass Todesfälle unter Jugendlichen plötzlich Thema werden können und für solche Situationen keinerlei Hilfestellung existiert. Sozialarbeiter sind daher oftmals unsicher im Umgang mit trauernden Jugendlichen, da sie nur intuitiv und nicht methodisch begründet handeln können. Denn sogar in der Literatur findet mit dem Thema Tod und Trauer bei Jugendlichen kaum eine Auseinandersetzung statt. In Gesprächen mit Kollegen und anderen Sozialarbeitern wurde deutlich, dass Tod und Trauer in der Offenen Jugendarbeit wenig thematisiert werden, ein Bedarf an Hilfe und Informationen hierfür aber spürbar ist. Deshalb beschäftigt sich die vorliegende Arbeit mit diesem defizitär bearbeiteten Thema der Offenen Jugendarbeit mit dem Ziel, Bausteine für den Umgang mit trauernden Jugendlichen zu entwickeln und Sozialarbeitern dadurch Hilfestellungen und Orientierung an die Hand zu geben.

Dafür werden zunächst die Themen Trauer und Jugend ausführlich dargestellt, um jeweils zu verstehen, was die konkreten Herausforderung, Schwierigkeiten und relevanten Themen während der Jugendphase und in der Zeit der Trauer sind. Da dies in der Fachliteratur selten geschieht, werden diese beiden Themen anschließend aufeinander bezogen, indem dargestellt wird, wie Jugendliche trauern. Dazu wird außerdem den Möglichkeiten der Trauerbegleitung sowohl allgemein als auch in Bezug auf Jugendliche ein Blick gewidmet. Zusätzlich wird dann der Frage nachgegangen, warum eine Trauerbegleitung auch in der Offenen Jugendarbeit sinnvoll und wichtig ist.

Im empirischen Teil der Arbeit werden all diese Themen wieder aufgegriffen. Um Bausteine, also ein methodisches Konstrukt für die Praxis, zu entwerfen, wie Sozialarbeiter in der Offenen Jugendarbeit mit trauernden Jugendlichen umgehen können, wird zunächst anhand einiger Beispiele erforscht, wie Jugendliche trauern und was ihre spezifischen Bedürfnisse in der Trauer sind. Dazu werden Gespräche mit Jugendlichen zu ihren Trauererfahrungen geführt, indem die zentralen Themen der Jugendphase und die Auswirkungen der Trauer auf diese untersucht werden. Außerdem sollen durch Interviews mit Sozialarbeitern, die in der Jugendarbeit bereits mit Trauerfällen konfrontiert wurden, Anregungen, Erfahrungen und Ideen für die Entwicklung der Bausteine gewonnen werden. Hierbei interessieren sowohl Beispiele aus der Praxis im Umgang mit Trauerfällen als auch Haltungen, Kompetenzen und Ressourcen des Sozialarbeiters, die für Trauerfälle besonders wichtig erscheinen. Damit werden abschließend konkrete Hilfestellungen und Anregungen für die praktische Arbeit der Offenen Jugendarbeit entworfen werden, um Sozialarbeitern den Umgang mit trauernden Jugendlichen durch ein theoretisches Fundament und Gerüst zu erleichtern.

Zur Sprache und Begrifflichkeit

In der gesamten Arbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen. Außerdem soll der Begriff der Offenen Jugendarbeit groß geschrieben werden, was in der Fachliteratur uneinheitlich gehandhabt wird. Um der Randständigkeit der Offenen Jugendarbeit entgegen zu wirken und diese als eigenständiges Handlungsfeld der Sozialen Arbeit zu betonen, soll durch die Großschreibung des Eigennamens in dieser Arbeit ihre Wichtigkeit betont werden.

1 Trauer

„!... und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute...“ (Specht-Tomann/Tropper 2011, S. 7).

Dieser Schlusssatz vieler Märchen verspricht eine heile, paradiesische Welt und enthält doch gleichzeitig bereits den Hinweis, dass „Abschiede, Trennungen, Verlust, Tod und Trauer ... elementar zum Leben“ (ebd.) gehören und aus diesem deshalb nicht ausgeblendet werden können (vgl. Franz 2009, S. 84). Durch die Endgültigkeit des Todes (vgl. Specht-Tomann/Tropper 2010, S. 190) werden Menschen in ihrem tiefsten Inneren getroffen und verletzt (vgl. Weidler 2004, S. 184), wodurch das Leben sich verändert:

„Es gibt Momente im Leben, da steht die Welt für einen Augenblick still, und wenn sie sich dann weiterdreht, ist nichts mehr wie es war“ (vgl. Quelle unbekannt in: Beschoten u.a. 2010, S. 45).

Dieser Empfindung von Trauer, die bereits in der Einleitung deutlich wird, soll im Folgenden nachgegangen werden, indem zu Beginn der Begriff der Trauer definiert und in seiner Erscheinungsweise dargelegt wird. Anschließend werden einige Phasenmodelle vorgestellt, die einen möglichen Verlauf von Trauer beschreiben und bei der Einordnung von Emotionen helfen können. Dazu werden zunächst einige ältere, grundlegende Modelle beschrieben, bevor dann auf das daraus entwickelte Trauermodell nach Verena Kast ausführlicher eingegangen wird. Abschließend wird den Traueraufgaben nach Worten, die eine neue Sicht der Trauer aufzeigen, Aufmerksamkeit geschenkt.

Zunächst also wird im Folgenden der Begriff der Trauer näher erläutert

1.1 Begriffsklärung Trauer

Trauer fließt wie flüssiges Blei ins Leben, sie umschließt jede Pore und lässt Lachfalten erstarren. Trauer ist einfach da, wir können sie weder verhindern noch verbannen“ (vgl. Weiland 2005, S. 16).

Abstrakter und weniger bildlich formuliert, meint Trauer die intensive, spontane und normale Reaktion eines Menschen auf einen schmerzhaften Verlust, auf Trennung und Abschied (vgl. Reinthaler/Wechner 2010, S. 14; Specht-

Tomann/Tropper 2010, S. 190). Auslöser hierfür können unter anderem der Verlust des Arbeitsplatzes, des gewohnten Umfeldes durch Umzug, das Ende einer Beziehung (vgl. Reinthaler/Wechner 2010, S. 14) oder der Tod einer nahestehenden Person sein (vgl. Bowlby 1983, S. 317). Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wird Trauer lediglich als eine, durch einen Todesfall ausgelöste, Verlustreaktion verstanden und als solche Definition der Arbeit zugrunde gelegt.

Trauer bezeichnet nicht nur die akute Reaktion auf den Verlust, sondern vor allem den Prozess, der die Verarbeitung von Verlusten betont (vgl. Langhorst/Opitz 2008, S. 20; Specht-Tomann/Tropper 2010, S. 204). Rando nennt deshalb die akute Reaktion Kummer, Trauer hingegen sieht sie als übergreifenden, darüber hinausgehenden Prozess, der auch noch besteht, wenn Kummer bereits Vergangenheit ist (vgl. 2003, S. 181f.). Über den Charakter des Trauerprozesses herrscht allerdings Uneinigkeit. So sah Freud als Ziel des Prozesses die Ablösung und innerliche Loslösung vom verstorbenen Menschen, damit neue Bindungen entstehen können (vgl. Kachler 2005, S. 15; Winkler 2002, S. 56). Diese Sicht der Trauer ist noch immer weit verbreitet (vgl. Winkler 2002, S. 56), allmählich setzen sich jedoch alternative Gedanken durch.

Rando beispielsweise sieht als Ziel der Trauer die Integration des Verlustes und des Verstorbenen in das eigene Leben (vgl. 2003, S. 183). In radikalisierter Form wird diese Sicht der Trauer zum ersten Mal im Trauermodell der fortdauernden Bindungen formuliert (vgl. Klass/Silverman/Nickman 2001, S. 190): Der Hinterbliebene löse sich nicht vom Verstorbenen, sondern lerne, ohne die soziale Rolle und körperliche Anwesenheit des Anderen zu leben, bleibe aber mit diesem in Verbindung und halte eine Beziehung zu ihm aufrecht. Diese Beziehung werde Bestandteil der inneren Welt und wandle sich ständig (vgl. ebd., S. 185ff.). Damit muss, so Rando, Trauer nie endgültig abgeschlossen sein, sondern sich nur in ihrer Art verändern (vgl. 2003, S. 183). Auch dann ist nach Lammer ein erfülltes, aber verändertes Leben wieder möglich (vgl. 2004, S. 64).

Besonders Kachler prägt heute dieses Bild des Trauerprozesses: Für ihn ist Trauer „Ausdruck der Liebe zum Verstorbenen“ (2005, S. 21). Auch nach dem Tod existiere diese Beziehung weiter, lediglich der Charakter der Beziehung müsse sich wandeln. Der Verstorbene müsse auf gewisse Art losgelassen werden, indem akzeptiert wird, dass die Beziehung sich verändert (vgl. ebd. 2009, S. 88ff.), eine Loslösung aber dürfe nicht gefordert werden. Ziel der Trauer ist, „eine neue Beziehung zum Verstorbenen zu finden“ (ebd. 2005, S. 17), so dass dieser zum inneren Begleiter werden kann, wodurch ein Abschiednehmen trotzdem stattfinden muss (vgl. Grün 2004, S. 11). Dieses Verständnis von Trauer als lebenslanger Prozess, in dem aktiv eine neue Beziehung zum Toten aufgebaut wird und die akuten Reaktionen auf den Verlust sich daher verändern, soll dieser Arbeit zugrunde gelegt werden.

Trauer erfasst den Einzelnen in all seinen Lebensbereichen und hat Auswirkungen auf das ganze Leben (vgl. Kulbe 2008, S. 98; Specht-Tomann/Tropper 2010, S. 191). Dabei können sowohl *emotionale, körperliche, kognitive sowie soziale, akute und langfristige Reaktionen* beobachtet werden (vgl. Paul/Müller 2007, S. 411; Schnelzer 2008, S. 15), die nachfolgend beschrieben werden sollen.

Trauernde sind oft an den Grenzen ihrer Belastbarkeit, da sie „von einem emotionalen Wirbelsturm heimgesucht“ (Goldbrunner 2006, S. 20) werden, der kaum kalkulierbar ist (vgl. Weiland 2005, S. 21). Sie sind von Gefühlen der Verzweiflung und Traurigkeit, von Wut und Zorn, Angst, Sehnsucht und Einsamkeit beherrscht, fühlen sich hilflos, erschöpft und je nach Todesfall auch geschockt, befreit, erleichtert oder schuldig (vgl. Reinthaler/Wechner 2010, S. 14; Worden 2011, S. 26ff., ausführlich beschrieben in Kübler-Ross/Kessler 2006, S. 46ff.). Nach Kachler drückt deshalb die Aussage „Die Trauer trauert mich“ (2009, S. 15) zutreffend aus, dass der Einzelne von der Trauer völlig beherrscht wird (vgl. ebd.).

Dadurch haben Trauernde ein erhohes Erkrankungsrisiko (vgl. Lammer 2004, S. 64), da sie durch den belastenden Verlust und dessen Versuch der Bewältigung „einen geschätzten 80-fach höheren Energieverbrauch als im 'normalen' Leben“ (Weiland 2005, S. 17) haben. Sie empfinden körperliche Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Schwindel, Bauchschmerzen, Beklemmungen in der Brust, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Lärmempfindlichkeit, Rastlosigkeit, Atemlosigkeit, Erschöpfung und Kraftlosigkeit sowie ständige Müdigkeit (vgl. Sammer 2010, S. 41; Reinthaler/Wechner 2010, S. 14; Worden 2011, S. 31f.). Diese körperlichen Aspekte der Trauer werden häufig übersehen und nicht der Trauer zugeschrieben, weshalb sie den Betroffenen beunruhigen (vgl. Worden 2011, S. 31f.). Sie sind aber als normale Reaktionen anzusehen, denn Trauer bedeutet sogar ursprünglich „nach alt- und mittelhochdeutschem Sprachgebrauch nichts anderes als Niederfallen, matt- und kraftlos werden“ (Specht-Tomann/Tropper 2010, S. 188). Begleitet werden diese Erscheinungsbilder der Trauer von kognitiven Reaktionen. Der Tod einer nahestehenden Person erschutert das Welt- und Selbstverständnis (vgl. Kast 2010, S. 17), stellt radikal „das Verständnis von der Ordnung im Leben und in der Welt auf den Kopf“ (Specht-Tomann/Tropper 2010, S. 189), löst damit Zweifel am Sinn des Lebens aus (vgl. Goldbrunner 2006, S. 22) und kann so zu einer Identitätskrise führen (vgl. Weidler 2004, S. 232). Ein Teil des Selbst stirbt durch den Abbruch bzw. die Veränderung der Beziehung sozusagen mit (vgl. Kast 2010, S. 17), wodurch der Einzelne in gewisser Weise auch um sein Schicksal als Hinterbliebener trauert (vgl. Beer 2009, S. 59). Schließlich hat Trauer auch immer eine soziale Komponente, da sie in das Umfeld des Trauernden eingreift und Beziehungen auf den Prüf-

stand stellt (vgl. Goldbrunner 2006, S. 129). Trauer kann zu sozialer Isolation führen, da der Trauernde sich einerseits selbst von seiner Umwelt abgrenzt (vgl. Winkler 2002, S. 59), da er keine Kraft hat, um auf andere zuzugehen (vgl. Kast 2010, S. 22), und ihn seine Umgebung andererseits möglicherweise nach gewisser Zeit übersieht und meidet (vgl. Weiland 2005, S. 18). Außerdem kann sich, je nach Todesfall, das Leben zusätzlich enorm ändern, da plötzlich andere Rollen und Aufgaben erfüllt werden müssen (vgl. Kast 2010, S. 22; Specht-Tomann/ Tropper 2010, S. 56).

Da all diese Erscheinungsbilder der Trauer einer Depression ähneln, wird Trauer oftmals mit dieser verwechselt und als pathologisch eingestuft (vgl. Kübler-Ross/Kessler 2006, S. 38). Trauer und Depression „sind aber nicht identisch“ (Schnelzer 2008, S. 36) und auch nicht als „unterschiedliche Stufen der gleichen Empfindung“ (ebd.) zu sehen. Vielmehr unterscheiden sie sich in ihren Erscheinungsbildern in fundamentaler Hinsicht. Während in einer Depression Gefühle abstupfen, der Selbstwert gemindert und oftmals keine Ursache der inneren Leere erkennbar ist, befinden sich Trauernde in einer turbulenten Gefühlswelt, die eine gegenständliche Ursache hat (vgl. ebd., S. 36f.; Sammer 2010, S. 44, S. 122). Depression ist daher eine seelische Krankheit, die der Behandlung bedarf (vgl. Sammer 2010, S. 42), während Trauer „weder eine Krankheit noch ein Zeichen psychischer oder charakterlicher Schwäche [ist], sondern ein normaler, gesunder und notwendiger Prozess der Verarbeitung von Verlusten“ (Reinthal/Wechner 2010, S. 14).

Trauer kann allerdings pathologisch, also krankhaft werden (vgl. Kast 2004, S. 235). Dies ist aber sehr schwierig zu bestimmen, denn der Verarbeitungsprozess der Trauer, der als Trauerarbeit des Einzelnen bezeichnet werden kann (vgl. Winkler 2002, S. 84; Franz 2009, S. 85), ist immer sehr individuell und nie ein „lineares Geschehen“ (Specht-Tomann/Tropper 2010, S. 204). Daher ist eine Definition pathologischer Trauer kaum möglich (vgl. Worden 2011, S. 11) und ein Zeitpunkt, ab wann von einem Steckenbleiben in der Trauer gesprochen werden kann, nicht bestimmbar (vgl. Specht-Tomann/Tropper 2010, S. 204).

1.2 Der Trauerprozess

Trauer ist, wie bereits erwähnt, immer ein prozesshaftes Geschehen. Durch den Todesfall gerät das komplette Leben des Trauernden in ein Ungleichgewicht. Daher kann Trauer unter anderem auch als Bewältigungsverhalten, als sogenanntes Coping betrachtet werden, bei dem unter Rückgriff auf verschiedene Ressourcen und frühere Bewältigungsmechanismen versucht wird, das überlastete homöostatische System wieder ins Gleichgewicht zu bringen (vgl. Bowlby

1983, S. 60f.; Sammer 2010, S. 47; vgl. hierzu Kapitel 2.3.1). Dieser Aspekt der Bewältigung und der damit verbundenen Entwicklung und Veränderung des Einzelnen kann als implizite Grundlage aller Phasenmodelle der Trauer gesehen werden (vgl. Finger 2001, S. 13).

Bevor nachfolgend einige Grundlagenmodelle der Trauer kurz vorgestellt werden, sollen zunächst verschiedene Grundannahmen dieser Phasenmodelle erläutert werden, die für ihre Nutzung und ihr Verständnis unerlässlich sind.

Phasenmodelle stellen Gerüste dar, die als Hilfestellung dienen können, Gefühle und Reaktionen der Trauer einzuordnen. Sie bilden jedoch keine typische Trauer ab, die linear und in immer derselben Reihenfolge abläuft, da Phasen übersprungen werden können, sich wiederholen, vermischen, überlappen oder zusammenfallen (vgl. Specht-Tomann/Tropper 2010, S. 20; Kübler-Ross/Kessler 2006, S. 20; Sammer 2010, S. 70). Auch zeitliche Angaben sind nie als Messlatte zu verstehen, da einzelne Phasen möglicherweise nur wenige Minuten, oder über Umwege besonders lange dauern können (vgl. Kübler-Ross/Kessler 2006, S. 32; Finger 2001, S. 14). Daher dürfen die Trauermodelle nie starr angewandt, für die Bestimmung pathologischer oder 'normaler' Trauer oder für Vorhersagen des Trauerverlaufs genutzt werden, sondern müssen immer den Einzelfall genau betrachten (vgl. Rando 2003, S. 184). Denn Trauer ist stets individuell unterschiedlich (vgl. Langhorst/Opitz 2008, S. 20f.) und Trauermodelle daher lediglich Orientierung und Gerüst. Die Grundlagenmodelle der Trauer werden nachfolgend dargestellt.

Bis in die späten 60er Jahre gibt es kaum Forschung zum Thema Sterben und Trauer (vgl. Sammer 2010, S. 71), bis Elisabeth Kübler-Ross (1969) sich intensiv mit Sterbenden beschäftigt und daraus Sterbephasen entwickelt, die jeder Mensch einmal durchläuft (vgl. Goldblatt 2011, S. 77). Diese Phasen weitete sie später auch auf trauernde Menschen aus, da erkannt wurde, dass Angehörige von Sterbenden, oft lediglich zeitversetzt, ähnliche Phasen durchleben und Sterben dadurch zu einem beidseitigen Trauerprozess wird (vgl. Sammer 2010, S. 34; S. 72, Goldblatt 2011, S. 78; siehe hierzu Kübler-Ross/Kessler 2006). Außerdem sind u.a. die Modelle nach Bowlby (in Zusammenarbeit mit Colin Murray Parkes, 1970) und Spiegel (1972) als Grundlagenmodelle zu werten. Im Folgenden wird zunächst das Modell nach Kübler-Ross kurz dargestellt, bevor auf die Phasen nach Bowlby und dann nach Spiegel eingegangen wird.

Kübler-Ross unterteilt den Trauerprozess, wie auch den Sterbeprozess, in fünf Phasen. Die erste Phase ist durch einen Schockzustand gekennzeichnet, in dem durch Leugnen und Nicht-wahrhaben-Wollen des Todes, die momentane Überforderung bewältigt werden kann (vgl. Kübler-Ross/Kessler 2006, S. 21 ff.). Die zweite Phase ist dann als Heilungsprozess notwendig, da hier die Gefühle aufbrechen, und vor allem Zorn und Wut schmerzhaft erlebt werden (vgl. ebd.,

S. 25; S. 29). In der dritten Phase versuchen Trauernde durch verhandeln „den Schmerz des Verlusts nicht zu spüren“ (Kübler-Ross/Kessler 2006, S.31). Ist die Erkenntnis des unwiederbringlichen Todes dann tatsächlich beim Trauernden angekommen, so beginnt die Phase der Depression, die durch ein Gefühl der Leere gekennzeichnet ist (vgl. ebd., S.35). In der fünften Phase schließlich stimmt der Trauernde dem Verlust zu, indem er lernt, mit der Realität und einer veränderten Welt zurechtzukommen, was nach Kübler-Ross eine lebenslange Aufgabe ist (vgl. ebd., S. 40ff.)

Bowlby definiert Trauer, ausgehend von seiner Bindungstheorie, als den Verlust einer Bindung (vgl. 1983, S. 59, mehr zur Theorie S. 58ff.). Dieser wird zwar von jedem Menschen unterschiedlich erlebt, dabei sind aber verschiedene Schemata erkennbar, die eine Einteilung der Trauer in vier Phasen erlauben (vgl. ebd. 1982, S. 106). Die „Phase der Betäubung“ (ebd. 1983, S. 114) wird durch ein Verdrängen der Gefühle charakterisiert, was zeitweise von emotionalen Ausbrüchen unterbrochen wird (vgl. ebd. 1982, S. 107; ebd. 1983, S. 114). Nach dieser Schockphase wird der Verlust in der emotionalen „Phase der Sehnsucht“ (ebd. 1982, S. 108) realisiert, indem nach der verstorbenen Bindungsfigur gesucht wird (vgl. ebd., S. 110ff.). In der dritten Phase empfindet sich der Trauernde als verzweifelt und desorganisiert, um schließlich in der vierten Phase eine Reorganisation des Lebens zu erreichen (vgl. ebd., S. 107; ebd. 1983, S. 114).

Spiegel entwickelt vier Phasen der Trauer, die den Phasen nach Kübler-Ross sehr ähneln, allerdings psychoanalytisch fundiert sind. Daher sieht er, gegensätzlich zu Kübler-Ross, Trauer in Übereinstimmung mit Freud, als Ablösung vom Verstorbenen (vgl. Spiegel 1989, S. 75f.). Die erste der vier Phasen beginnt mit der Todesnachricht und beschreibt den Schock, der je nach Art des Todes in Stärke und Dauer variieren kann (vgl. ebd., S. 60f.). In der zweiten Phase findet eine „doppelte Form der Kontrolle“ (ebd., S. 63) statt. Der Trauernde kontrolliert die eigenen Emotionen und wird gleichzeitig durch Angehörige und Freunde, die auf Einhaltung gesellschaftlicher Regeln achten, kontrolliert und entlastet. Der Trauernde nimmt diese Zeit als passiv und unwirklich wahr, er fühlt sich leer und fremd (vgl. ebd., S. 63f.). Nach einigen Tagen beginnt die kritischste Zeit der Trauer, die Regressionsphase (vgl. ebd., S. 68). Der Trauernde zieht sich zurück, erlebt eine starke Emotionalität und hat kaum Energie, um mit der Umwelt in Kontakt zu treten (vgl. ebd., S. 69). In der Phase der Adaption schließlich, die individuell sehr unterschiedlich stattfindet, löst sich der Trauernde vom Toten und kehrt mit der Erinnerung an ihn ins Leben zurück (vgl. ebd., S. 75f.).

Diese drei grundlegenden Phasenmodelle der Trauer bilden die Ausgangslage für das 1982 entwickelte Phasenmodell nach Kast, das als heute bekanntes-

tes und wichtigstes Trauermodell gilt und daher im nächsten Kapitel vorgestellt werden soll.

1.3 Phasenmodell nach Kast

Das Trauermodell nach Verena Kast baut auf den Ausführungen Bowlbys auf und beruft sich immer wieder auf die Phasen nach Kübler-Ross (vgl. hierzu u.a. Kast 2010, S. 71ff.; S. 38). Außerdem integriert Kast psychoanalytische und tiefenpsychologische Aspekte in ihr Modell, wie sie bei Spiegel zu finden sind, indem sie immer wieder mit und auch gegen Freud und Jung argumentiert (vgl. hierzu u.a. Kast 2010, S. 146ff.; S. 93ff.) und ihren Ausgangspunkt in Träumen sieht, die das Unbewusste zum Umgang mit Trauer anregen (vgl. ebd., S. 11). Zur besseren Anschaulichkeit wird die Erläuterung der Phasen mit Zitaten des bekannten Schriftstellers C.S. Lewis untermalt, der in seinem Buch „Über die Trauer“, das als literarischer Klassiker der Trauerarbeit gilt, den Tod seiner Frau verarbeitet (vgl. hierzu Lewis 2009).

Auch beim Trauermodell nach Kast gelten die bereits im vorherigen Kapitel genannten Grundannahmen der Phasenmodelle. Diese dürfen nie als linear betrachtet werden, da Rückschritte möglich sind (vgl. Kast 2010, S. 85) und die Phasen je nach Todesfall sehr unterschiedlich verlaufen können (vgl. ebd. 2004, S. 232). Allerdings beschreibt Kast häufig die Gefahr, dass Menschen in einer Phase steckenbleiben (vgl. ebd. 2010, S. 93), wodurch laut Winkel kritisch hinterfragt werden muss, ab welchem Zeitpunkt von einem Steckenbleiben und einer damit pathologischen Trauer gesprochen werden darf und wann ein Abweichen vom Modellgerüst gesellschaftlich und persönlich als problematisch wahrgenommen wird (vgl. 2002, S. 70). Die Schwankungen, die im Trauerprozess immer wieder auftauchen, werden von Lewis sehr eindrücklich beschrieben:

„Heute Abend ist wieder die ganze Hölle frischer Trauer los; die rasenden Worte, der bittere Groll, das Flattern im Magen, der Alptraum vom Nichts, das Suhlen in Tränen. Denn in der Trauer läßt sich nichts 'festnageln'. Immer wieder taucht man aus einer Phase auf; aber sie kehrt immer wieder. Um und um. Alles wiederholt sich. Bewege ich mich im Kreis, oder darf ich hoffen, es sei eine Spirale? Und wenn eine Spirale, steigt sie oder fällt sie?“ (Lewis 2009, S. 66-67).

Kasts Phasenmodell besteht aus vier Phasen. Die erste „Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens“ (Kast 2010, S. 72; Hervorhebung im Original) beschreibt die Empfindungslosigkeit und Taubheit, die nach der Todesnachricht empfunden

wird sowie ein Leugnen und Verdrängen der Gefühle, das bis zu einigen Tagen dauern kann und eine Schutzfunktion darstellt (vgl. Kast 2010, S. 71f.).

„Zwischen mir und der Welt steht eine unsichtbare Wand. Es fällt mir schwer zu verstehen, was die Leute sagen; oder vielleicht, es verstehen zu wollen. Es ist so belanglos. Und doch will ich Menschen um mich haben. (...) Wenn sie bloß untereinander reden wollten und nicht mit mir“ (Lewis 2009, S. 25).

Die zweite „Phase der aufbrechenden Emotionen“ (Kast 2010, S. 73) wird von Kast, im Gegensatz zu Bowlby, als eigenständige Phase hervorgehoben, da diese besonders schwer zu ertragen, aber umso wichtiger im Trauerprozess ist (vgl. ebd. 2004, S. 233). In dieser Phase wird der Trauernde auf chaotische Art und Weise in ein Wechselbad von Gefühlen der Wut, Zorn, Angst, Freude, Ohnmacht und Traurigkeit geworfen (vgl. ebd. 2010, S. 73f.), die er kaum kontrollieren kann, aber zulassen muss. Oft ist er körperlich in dieser Phase stark geschwächt (vgl. ebd. 2004, S. 233; siehe Kapitel 1.1). Sehr anschaulich kann bei Lewis beobachtet werden, wie sehr der Tod dabei das gesamte Weltbild und Selbstverständnis eines Menschen durcheinanderwirbelt und in Frage stellt:

„Wovon bin ich wirklich überzeugt? Für die andern Verstorbenen habe ich immer beten können und tue es noch jetzt mit einiger Zuversicht. Wenn ich aber versuche, für H. [seine Frau; R.D.] zu beten, stocke ich. Bestürzung und Verwirrung befallen mich. (...) Man weiß nie, wie sehr man eine Sache wirklich glaubt, bis deren Wahrheit zu einer Frage von Leben und Tod wird“ (Lewis 2009, S. 40).

Die dritte „Phase des Suchens und Sich-Trennens“ (Kast 2010, S. 82) ähnelt stark Bowlbys zweiter Phase. Die unwillkürliche Suche nach dem Toten (vgl. ebd., S. 81) kann sich auf verschiedene Arten äußern. So werden häufig Lieblingsorte des Verstorbenen aufgesucht, man sieht den Verstorbenen in anderen Menschen und erlebt, dass viele Handlungen neu organisiert werden müssen. Auch in Träumen und Gesprächen mit anderen Menschen wird die Erinnerung an den Verstorbenen gesucht (vgl. ebd., S. 79ff.). Diese Phase kann sehr lange dauern und beansprucht auch bei Lewis den Hauptteil seines Buches. Der Anfang dieser Phase kann darin gesehen werden, dass er feststellt: „Ich muß mehr an H. und weniger an mich denken!“ (Lewis 2009, S. 36). In den darauffolgenden Kapiteln beschreibt er immer wieder, was sich in seinem Alltag durch die Abwesenheit seiner Frau verändert, wie Handlungen und Gefühle dadurch ziellos werden (vgl. ebd., S. 59) und er sich gezwungen sieht, eine neue Beziehung zu ihr aufzubauen (vgl. ebd., S. 73).

Langsam gelangt der Trauernde schließlich in die vierte Phase, die bei Kübler-Ross und Spiegel durch Rückzug und Depression, bei Bowlby und Kast hingegen durch aktives Suchen und Sich-Trennen erreicht wird (siehe Kapitel 1.2). Die vierte „Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs“ (Kast 2010, S. 83)