



Ingrid Jope

Trauer als Entwicklungsprozess

Sozialpädagogische Begleitung von Trauerarbeit
unter besonderer Berücksichtigung
kreativer Medien

disserta
Verlag

Joep, Ingrid: Trauer als Entwicklungsprozess: Sozialpädagogische Begleitung von Trauerarbeit unter besonderer Berücksichtigung kreativer Medien, Hamburg, disserta Verlag, 2015

Buch-ISBN: 978-3-95425-804-8

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95425-805-5

Druck/Herstellung: disserta Verlag, Hamburg, 2015

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.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung 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.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© disserta Verlag, Imprint der Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.disserta-verlag.de>, Hamburg 2015
Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Trauer gehört zum Leben	9
1 Trauer als Entwicklungsphänomen	11
1.1 Zum Verständnis des Trauerprozesses.....	11
1.1.1 Die Bedeutung der Trauer für das menschliche Leben	11
1.1.1.1 Zur Definition von Trauer	11
1.1.1.2 Trauer als angemessene Reaktion auf Verlust.....	13
1.1.1.3 Vielfalt von Traueranlässen.....	15
1.1.1.4 Das Trauma des Verlusts	17
1.1.2 Trauer im Kulturvergleich.....	19
1.1.2.1 Trauer zu anderen Zeiten und in anderen Kulturen	19
1.1.2.2 Die Problematik der Trauer in unserem Kulturkreis heute.....	22
1.1.3 Trauer verstehen und bewältigen	24
1.1.3.1 Die Vielschichtigkeit von Trauer.....	24
1.1.3.2 Die Bedeutung von Abwehrprozessen im Rahmen von Trauer	26
1.1.3.3 Faktoren, die den Verlauf von Trauer beeinflussen.....	28
1.1.3.4 Trauerphasen und Traueraufgaben	32
1.1.3.5 Die Problematik pathologisch verlaufender Trauerprozesse	35
1.1.3.6 Folgen lebenshemmender und lebensfördernder Trauer	37
1.1.3.7 Heilsamer Umgang mit Trauer	39
1.1.4 Abrundung: Trauer als Chance	41
1.2 Die Verknüpfung von Trauer und Entwicklung	42
1.2.1 Kegans Verständnis von Entwicklung	42
1.2.1.1 Konstruktion und Entwicklung als psychologische Grundlage.....	43
1.2.1.2 Bedeutungsbildung als Grundprozess der Persönlichkeit.....	44
1.2.1.3 Interaktion des Organismus mit der Umwelt als Motivation für Entwicklung.....	45
1.2.1.4 Entwicklung als Äquilibration durch Adaptation	45
1.2.1.5 Differenzierung und Integration	46
1.2.1.6 Die Dualität menschlicher Existenz.....	47
1.2.1.7 Die Funktion der einbindenden Kultur	48
1.2.1.7.1 Festhalten – Bestätigung	49
1.2.1.7.2 Loslassen – Widerspruch.....	49

1.2.1.7.3	In der Nähe bleiben - Fortdauer	50
1.2.1.8	Der Umgang mit Menschen in Krisen	50
1.2.2	Trauer als Entwicklungsprozess	52
1.2.2.1	Entwicklungstypische Merkmale des Trauerprozesses	52
1.2.2.2	Eine Deutung des Trauerprozesses aus der Perspektive von Kegans Entwicklungsverständnis	55
1.2.2.2.1	Zum Stichwort Konstruktion und Entwicklung	55
1.2.2.2.2	Zum Stichwort Bedeutungsbildung	55
1.2.2.2.3	Zum Stichwort Motivation	56
1.2.2.2.4	Zum Stichwort Äquilibration	56
1.2.2.2.5	Zum Stichwort Differenzierung und Integration	57
1.2.2.2.6	Zum Stichwort Streben nach Zugehörigkeit und Unabhängigkeit	58
1.2.2.2.7	Zum Stichwort einbindende Kultur	58
1.2.2.2.8	Zum Stichwort Umgang mit Menschen in Krisen	59
1.2.2.2.9	Zusammenfassung in acht Aspekten	59
1.2.3	Konsequenzen für die Begleitung von Trauerarbeit	60
1.2.3.1	Konsequenz aus Aspekt 1: Trauer als Prozess, in dem der Trauernde schöpferisch aktiv ist	60
1.2.3.2	Konsequenz aus Aspekt 2: Trauer ist Ausdruck einer Bedeutungsbildungskrise	60
1.2.3.3	Konsequenz aus Aspekt 3: Motivation durch Interaktion von Faktoren im Selbst und in der Umwelt	61
1.2.3.4	Konsequenz aus Aspekt 4: Trauernde befinden sich in einer Phase des Ungleichgewichts und brauchen Unterstützung um sich von der Assimilation zur Akkommodation durchzudringen	61
1.2.3.5	Konsequenz aus Aspekt 5: Ein gesund verlaufender Trauerprozess beinhaltet Differenzierung und Integration	62
1.2.3.6	Konsequenz aus Aspekt 6: Das Streben nach Zugehörigkeit und Unabhängigkeit ist gleichbedeutend	62
1.2.3.7	Konsequenz aus Aspekt 7: Trauerbegleitung als einbindende Kultur	63
1.2.3.8	Konsequenz aus Aspekt 8: Verlustkrisen als Chance zum Wachstum behandeln	63
1.2.3.9	Schlussbemerkung	64
2	Trauerbegleitung als sozialpädagogische Aufgabe	65
2.1	Trauerbegleitung als Arbeitsfeld sozialer Arbeit	65
2.2	Inhaltliche Konturierung professioneller sozialpädagogischer Arbeit	66
2.2.1	Die Dialektik sozialpädagogischer Arbeit	67

2.2.2	Grundaspekte erzieherischen Handelns nach Schleiermacher als Grundaspekte sozialpädagogischen Handelns.....	68
2.2.2.1	Sorge tragen.....	68
2.2.2.2	Mitwirken.....	69
2.2.2.3	Unterstützen.....	69
2.2.2.4	Balance als verbindender Aspekt.....	70
2.2.3	Eine Handlungskonzeption als Grundlage für professionelles sozialpädagogisches Handeln.....	71
2.2.3.1	Vier Elemente einer pädagogischen Handlungskonzeption.....	71
2.2.3.2	Themenzentrierte Interaktion (TZI) als sozialpädagogische Handlungskonzeption.....	72
2.2.3.2.1	Situationsdeutung.....	72
2.2.3.2.2	Vision.....	72
2.2.3.2.3	Haltung.....	73
2.2.3.2.4	Methode.....	73
2.3	Trauerprozessbegleitung als professionelles sozialpädagogisches Handeln.....	74
2.3.1	Situationsdeutung.....	74
2.3.2	Vision.....	75
2.3.3	Haltung.....	78
2.3.4	Methode.....	79
2.4	Die Verortung sozialpädagogischer Trauerbegleitung zwischen unproblematisch ablaufender Trauer einerseits und Bewältigung krankhaft blockierter Trauer durch Psychotherapie andererseits.....	82
3	Sozialpädagogische Begleitung des Trauerprozesses mit kreativen Medien.....	84
3.1	Vorbemerkungen.....	84
3.2	Die Chance kreativer Verfahren für Trauerprozessbegleitung unter entwicklungsspezifischer Perspektive.....	85
3.2.1	Im Bezug auf Trauer als Prozess, in dem der Trauernde schöpferisch aktiv ist.....	85
3.2.2	Im Bezug auf Trauer als Bedeutungsbildungskrise.....	87
3.2.3	Im Bezug auf Motivation zur Entwicklung durch Interaktion von Faktoren im Selbst und in der Umwelt.....	89
3.2.4	Im Bezug auf Trauer als Erfahrung von Ungleichgewicht und dem Ringen um Adaptation.....	91
3.2.5	Im Bezug auf Differenzierung und Integration als Elemente von Trauerarbeit.....	93
3.2.6	Im Bezug auf das Streben nach Zugehörigkeit und Unabhängigkeit im Trauerprozess.....	94
3.2.7	Im Bezug auf Trauerbegleitung als einbindende Kultur.....	95

3.2.8	Im Bezug auf Verlustkrisen als Chancen zum Wachstum	97
3.3	Ergänzung des Handlungskonzeptionselements Methode für die Anwendung kreativer Medien in der Arbeit mit Gruppen	97
3.3.1	Strukturieren durch TZI-Gruppenregeln	97
3.3.2	Strukturieren durch Aufgaben – ein Blick in die Praxis	98
3.4	Umsetzung in die Praxis	100
3.4.1	Beispiele kreativer Elemente für eine Trauerbegleitungsgruppe	100
3.4.1.1	Lockerungs-, Entspannungs- und Körperübungen	100
3.4.1.2	Kreative Arbeit mit Texten	101
3.4.1.3	Bildnerisches Gestalten	103
3.4.1.4	Intermediale Quergänge.....	104
3.4.1.5	Kreativ gestaltete Rituale.....	104
3.4.2	Planung einer Trauerbegleitungsgruppe.....	105
3.4.2.1	Beispiel für eine Ausschreibung.....	105
3.4.2.2	Geplanter Ablauf	107
3.4.2.2.1	Ein Wochenende als zeitlicher Rahmen.....	107
3.4.2.2.2	Sieben Abende in wöchentlichem Abstand als zeitlicher Rahmen	110
3.4.2.3	Einzelheiten zur Durchführung.....	114
	Schluss: Trauer – ein Thema zum Leben.....	116
	Literaturverzeichnis.....	118

*„Wohlan denn, Herz,
nimm Abschied und gesunde“
(Hermann Hesse¹)*

Einleitung: Trauer gehört zum Leben

Was wäre das Leben ohne die Liebe? Wer liebt, geht das Risiko des Verlusts ein. Darum sind Verluste Teil eines gelingenden Lebens, Trauer als natürliche Reaktion auf Verluste ebenfalls. Wer sich vor dem Tod schützen will, um dem schmerzlichen Gefühl der Trauer auszuweichen, indem er sich nicht auf Beziehung und Veränderung einlässt, ist eigentlich schon tot. Folglich behandle ich Trauer in der vorliegenden Arbeit als etwas, das zum Leben gehört. Dies soll nicht darüber hinwegtäuschen, wie schmerzhaft und durcheinanderrüttelnd Trauer auslösende Ereignisse sein können. Verlustkrisen bringen Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und nicht selten darüber hinaus. Darum möchte ich nicht der Gefahr erliegen, bagatellisierend an diese im einzelnen Schicksal oft als unbegreifliche Katastrophe erlebte Thematik heranzugehen. Mir ist bewusst: Trauerbegleitung ist keine leichte Aufgabe. Sie erfordert neben einem hohen Maß an Empathie und dem Bewusstsein für die Unbegreiflichkeit des Geschehens einiges Wissen über Trauerabläufe. Manches, was auf den ersten Blick pathologisch aussieht, kann in Wirklichkeit Ausdruck eines gesunden Trauerprozesses sein. Anderes, was gesund und stark wirkt, kann einer verdrängten, lebenshemmenden Art zu trauern entspringen. Um Trauer besser zu verstehen und Erkenntnisse für sozialpädagogische Begleitung von Trauerarbeit zu gewinnen, betrachte ich Trauer aus dem Blickwinkel von Entwicklung. Diese Sicht verharmlost Verlustkrisen nicht, sondern ermöglicht Hoffnung auf Licht am Ende des Tunnels von Verzweiflung, Schmerz und Unfassbarkeit. Ein Trauernder wird am Ende des Trauerprozesses nicht mehr derselbe sein. Im besten Fall ist er trotz aller Verwundungen in seiner Persönlichkeit gereift und den Herausforderungen des Lebens besser gewachsen als vorher.

Konkret stelle ich zu Beginn dieser Arbeit die These auf, dass Trauer weder als zementierter Zustand noch als Lebenshindernis, sondern als Entwicklungsprozess zu verstehen ist und dass dieses Verständnis aufschlussreiche Erkenntnisse ermöglicht für eine sozialpädagogische Trauerbegleitung unter besonderer Berücksichtigung kreativer Medien.

¹ zit. n. Canacakis 2003 S.12

Um mich diesem Thema zu nähern, setze ich in einem ersten Kapitel Erkenntnisse über Trauer und Trauerbewältigung zu der Theorie der menschlichen Entwicklung nach Robert Kegan in Beziehung. Für Kegans Entwicklungstheorie habe ich mich entschieden, weil mir in seinem Ansatz die Ganzheitlichkeit, Ausgewogenheit und Wertschätzung des Menschen als kreativ sein Leben gestaltendes Wesen einleuchtet und besonders fruchtbar für das vorliegende Thema scheint. Im zweiten Kapitel gehe ich der Frage nach, ob Trauerbegleitung eine sozialpädagogische Aufgabe ist und wie sozialpädagogische Trauerbegleitung grundlegend konzipiert werden kann. Schritte der Umsetzung in die Praxis gehe ich im dritten Kapitel. Nachdem ich die Chance kreativer Medien für sozialpädagogische Trauerbegleitung unter entwicklungsspezifischem Horizont entfaltet habe, plane ich die Anwendung der theoretischen Erkenntnisse in Trauerbegleitungsgruppen und lege dabei einen besonderen Schwerpunkt auf die Arbeit mit kreativen Medien. Als Zielgruppe nehme ich Erwachsene ins Visier.

1 Trauer als Entwicklungsphänomen

1.1 Zum Verständnis des Trauerprozesses

1.1.1 Die Bedeutung der Trauer für das menschliche Leben

1.1.1.1 Zur Definition von Trauer

Im etymologischen Duden² wird die Herkunft des Wortes „trauern“ von „sinken; matt, kraftlos werden“ hergeleitet und daraus die Bedeutung „den Kopf sinken lassen“, „Augen niederschlagen“ gefolgert. Trauer bedeutet diesem Nachschlagewerk zufolge „seelischer Schmerz über einen Verlust oder ein Unglück.“

Langenmayr³ stellt verschiedene Auffassungen zur Definition von Trauer nebeneinander.⁴ Rando, so Langenmayr hält auch normale, unkomplizierte Trauer für eine Form der posttraumatischen Belastungsstörung mit der Begründung, dass es viele Parallelen in der Symptomatik gibt. Das Klassifikationssystem der World Health Organization, ICD-10, trennt Personenverluste klar von Depressionen, was Langenmayr wegen der Ähnlichkeit beider zueinander nicht für gerechtfertigt hält. Den engen Zusammenhang, den das DSM IV, Klassifikationssystem der American Psychiatric Association, zwischen Verlustfolgen und einer größeren Depression herstellt, kann Langenmayr eher nachvollziehen. Nach Simpson hat unverarbeitete Trauer eine enge Beziehung zum sog. psychotraumatischem Stresssyndrom. Im Gegensatz dazu vertreten die Autoren der Münchner Trauerskala, Beutel u.a., die Ansicht, dass eine klare Trennung und Unterscheidung zwischen Trauer und Depression möglich ist. Ihre Skala hat gerade den Zweck, den Unterschied zu diagnostizieren.

Im folgenden geht Langemayr auf unterschiedliche Verständnisse und Erklärungen für das Phänomen der Trauer ein,⁵ die sich im Wesentlichen zwischen den zwei Polen bewegen, dass Trauer entweder als Krankheit verstanden wird oder als „normaler“ psychischer bzw. auch biologischer Prozess, der sich von Krankheit deutlich unterscheidet. Als anstrebenswertes Ziel von Trauer nennt Langenmayr unter Bezug auf Klass u.a.⁶ die Loslösung vom Verstorbenen und Reinvestierung der Energie in neue Beziehungen. Die Bindung zum Verstorbenen soll in

² vgl. Duden Etymologie Stichwort „trauern“

³ Arnold Langenmayr, promovierter Diplom-Psychologe, Professor Universität-Gesamthochschule Essen, Mitbegründer des Instituts für Angewandte Psychologie mit dem Schwerpunkt Fortbildung in Trauerberatung und Trauertherapie

⁴ vgl. Langenmayr S.21f

⁵ vgl. Langenmayr S.22f

⁶ vgl. Langenmayr S.27f

veränderter Weise ihren Platz im Leben des Trauernden als Quelle der Bereicherung für die Gegenwart finden.

Die Unterscheidung zwischen Trauer einerseits und pathologischen Phänomenen andererseits wurde bereits durch Freud mit seinem grundlegenden Aufsatz „Trauer und Melancholie“ 1916 eingeführt.⁷ Der Trauernde weiß, so Freud, um was er trauert, der Melancholische nicht. Einen weiteren Unterschied sieht Freud darin, dass bei Melancholie die Beziehung zum Verlorenen eine ambivalente, konflikthafte ist, bei Trauer eine einfache.⁸

Bowlby setzt sich mit Freuds Trauerbegriff kritisch auseinander. Freud verwendet den Begriff in einem engen Sinne nur für solche psychische Prozesse, die mit dem Ergebnis verlaufen, dass der Überlebende seine Erinnerungen und Erwartungen vom Verlorenen ablöst⁹ und damit frei wird, seine libidinöse Energie auf ein anderes Objekt zu richten. In diesem engen Gebrauch des Begriffs sieht Bowlby die Gefahr, dass Erwartungen, wie Trauer aussehen soll, völlig an dem vorbei gehen, was Menschen tatsächlich erleben. Deshalb plädiert er für eine Verwendung des Begriffs im weiten Sinne als Bezeichnung für eine Vielzahl von Reaktionen auf Verlust, auch solche, die zu einem pathologischen Resultat führen.¹⁰ Er vergleicht den Trauerprozess mit dem Heilungsprozess bei körperlichen Verletzungen. Beide könnten einen Verlauf nehmen, bei dem die wiederherzustellende Funktion am Ende erneuert, aber auch mehr oder weniger stark beeinträchtigt sei. Ähnlich könne der Trauerprozess zu einer mehr oder weniger vollständigen Wiederherstellung der Fähigkeit, Liebesbeziehungen anzuknüpfen und aufrechtzuerhalten, führen.¹¹ Die Alternative, statt des weiten Trauerbegriffs den Begriff des Kummers zu verwenden, hält Bowlby nicht für sinnvoll. Er definiert Kummer als den Zustand einer Person, die Schmerz über einen Verlust empfindet, und diesen auch mehr oder weniger offen erlebt. Aufschlussreich sei die Verwendung dieses Begriffs z.B. bei Abwesenheit von Kummer im Rahmen von Trauer. Der Begriff der Trauer bezeichnet für Bowlby zusammengefasst alle bewussten und unbewussten psychologischen Prozesse, die durch Verlust ausgelöst werden.¹²

Für mich kristallisiert sich aus diesen Mosaiksteinen das Gesamtbild heraus, dass Autoren, die keine deutliche Abgrenzungslinie zwischen Trauer und psychischer Krankheit ziehen, auch

⁷ vgl. Bowlby 1983 S.29

⁸ vgl. Kast S.93f

⁹ vgl. Bowlby 1983 S.30

¹⁰ vgl. Bowlby 2001 S.116

¹¹ vgl. Bowlby 1983 S. 62

¹² vgl. Bowlby 1983 S.31

oder vor allem problematisch verlaufende, festgefahrene oder gar nicht erst in Gang gekommene Trauerprozesse im Auge haben, während Vertreter des deutlichen Unterschieds zwischen Trauer und psychischer Krankheit ein Bild von Trauer haben als ablaufenden Prozess, der vom Trauma des Verlusts zurück ins Leben führt. In beiden Positionen steckt meines Erachtens ein Stück Wahrheit. Das Phänomen Trauer hat vielfältige Facetten und Gesichter und sollte nicht auf ein festgelegtes Schema reduziert werden. Das rechtfertigt den weiten Trauerbegriff Bowlbys. Mit meiner These, dass Trauer als Entwicklungsprozess zu verstehen ist, nehme ich die Perspektive ein, dass Trauer von psychischer Krankheit zu unterscheiden ist, und untersuche das Verständnis von Trauer als Prozess, der zum Leben gehört, der nicht mit Krankheit, sondern eher mit einem Heilungsprozess zu vergleichen ist.

1.1.1.2 Trauer als angemessene Reaktion auf Verlust

Für die Trauertherapeutin Verena Kast¹³ ist Trauer der Ausdruck, dass ein Mensch etwas verloren hat, das für ihn einen hohen Wert darstellt.¹⁴ Trauer sei die Emotion, durch die wir Abschied nehmen. Erstrebenswert sei folglich, Trauer nicht als etwas Pathologisches, sondern als etwas Wesentliches zu betrachten und damit die Angst vor Trauer zu verlieren.¹⁵ „Leben steht wesentlich unter dem Aspekt des immer wieder notwendigen Abschiednehmens, und um Abschiede ... zu verkraften, müssen wir trauern können.“¹⁶ Trauer sei unabdingbar, um im Loslassen frei zu werden, das Leben wieder neu zu gestalten. Diese Fähigkeit zur Lebensbewältigung nennt Kast „abschiedlich existieren“.¹⁷

Volkan¹⁸, ein Pionier auf dem Gebiet der Trauertherapie, erklärt Trauer als psychische Reaktion auf Verlust und bezeichnet sie näher als die Verhandlungen, die Menschen führen, um ihre innere Welt der Realität anzupassen. Schmerz sei die Emotion, die Trauer begleite. Wer unfähig sei zu trauern, bleibe im Bann alter Probleme und Beziehungen und sei unfähig, frei in der Gegenwart nach vorne zu leben. Darum hänge der Verlauf des Lebens eines Menschen von der Fähigkeit ab, sich den unvermeidlichen Verlusten zu stellen und Veränderung als Chance für Wachstum zu nutzen. „Nicht vollständig betrauerte Verluste – Verände-

¹³ Verena Kast, Psychotherapeutin, Habilitation zum Thema „Die Bedeutung der Trauer im therapeutischen Prozess“ Universität Zürich, Lehranalytikerin Universität Zürich und C.G. Jung-Institut Zürich

¹⁴ vgl. Kast S.7

¹⁵ vgl. Kast S.26

¹⁶ Kast S.66

¹⁷ vgl. Kast S.13 u.157ff

¹⁸ Vamik D. Volkan, Psychiater und Psychoanalytiker am Psychoanalytischen Institut Washington, Fakultätsmitglied der University of Virginia Health Sciences Center

rungen, denen wir uns, mit anderen Worten, nicht anpassen können – überschatten unser Leben, zehren an unserer Energie und beeinträchtigen unsere Bindungs- und Kontaktfähigkeit.“¹⁹ Ein Paradox des Lebens sei, so Volkan, dass wer nicht loslassen könne, wenn der Tod es verlangt, auch nicht festhalten könne, wenn das Leben es verlangt.²⁰

Auch für den erfahrenen Trauertherapeuten Canacakis²¹ ist Abschied von Geburt an ins Leben einprogrammiert und Trauer als Reaktion darauf bleibt niemandem erspart. Trauer ist für ihn „eine spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Reaktion unseres Organismus, unserer ganzen Person auf Verlust, Trennung und Abschied.“²² Verlustkummer, so Canacakis weiter, erlebe jeder und die Fähigkeit, diesen zu bewältigen sei die Trauer. Trauer sei keine unangenehme Störung, die möglichst rasch zum Verschwinden gebracht werden sollte, sondern eine normale Reaktion auf Verlust²³ mit dem Ziel, das durch den Verlust verlorene Gleichgewicht wiederherzustellen. Erstrebenswert sei deshalb, den eigenen persönlichen Weg durch die Trauer zu finden. In der Trauerarbeit befreie sich die Seele von Bindungen, die nicht mehr lebendig sind. Trauer helfe, Abschied zu nehmen, zur Realität zurück und sich mit ihr abzufinden.²⁴ Canacakis charakterisiert Trauer ausdrücklich als Periode, in der Wachstum und Reife stattfindet.²⁵ Trauer ist für ihn ein tiefreichendes Gefühl mit enormer Energie, das kreative Wege zu einem Neubeginn eröffnet.²⁶ Trauerfähigkeit betrachtet er folglich als Lebensfähigkeit.²⁷

Trotz der unterschiedlichen Zugangsweisen dieser drei Trauerspezialisten ist die Gemeinsamkeit festzustellen, dass alle Trauer als Geschehen betrachten, das dem Leben und der Entwicklung dient. Trauer, so der Konsens der drei Fachleute, ist keine Krankheit, sondern kann, wenn sie zur persönlichen Situation passend aktiv gestaltend durchlebt wird, Krankheit verhindern. Wer einen Verlust betrauert, wird frei zu Wachstum und Weiterentwicklung, bzw. erlebt in der Trauer Entwicklung und Reife. Alle drei gehen daneben auf problematische Trauer ein (s.a.1.1.3.5), aber diese wird nicht als primäre und schon gar nicht als einzige Möglichkeit von Trauer verstanden.

¹⁹ Volkan S.11

²⁰ vgl. Volkan S.10-12

²¹ Jorgos Canacakis, Diplompsychologe, Psychotherapeut, Gestalt-, Kunst- und Musiktherapeut, Promotion über Trauerverarbeitung im Ritual vgl. 1.1.2.1, Begründer und Leiter der Akademie für Menschliche Begleitung Essen (AMB) und der dort stattfindenden Trauerseminararbeit

²² Canacakis 1995 S.24

²³ vgl. Canacakis 2003 S.138

²⁴ vgl. Canacakis 2003 S. 139

²⁵ vgl. Canacakis 2003 S.177

²⁶ vgl. Canacakis 2003 S.204

²⁷ vgl. Canacakis 2003 S.212

1.1.1.3 Vielfalt von Traueranlässen

Das Stichwort Trauer wird in den meisten Fällen spontan mit dem Verlust eines geliebten Menschen durch Tod assoziiert. Zweifellos ist dies eine der am schwersten zu verkraftenden Verlustsituationen im Leben eines Menschen. Darum ist es auch berechtigt, dass in der unterschiedlichen Trauerliteratur zum größten Teil darauf Bezug genommen wird. Dennoch ist es nicht der einzig mögliche Anlass, der Trauer auslösen und nur im Durchleben von Trauer bewältigt werden kann. Ich stelle im folgenden eine Bandbreite der in unterschiedlicher Literatur genannten Traueranlässe vor und gruppiere sie anschließend in vier Arten.

Langenmayr geht in einer Übersicht auf die jeweilige Besonderheit spezieller Trauersituationen ein. Scheidung sei, so Langenmayr, nicht automatisch leichter zu verkraften, als das Auseinanderreißen einer Familie durch Tod. Z.B. seien Kinder bei Scheidung der Eltern gefährdeter, sich mit Selbstanschuldigungen zu quälen als beim Sterben eines Elternteils. Als Tendenz bei Erwachsenen sei festzustellen, dass bei Scheidung eher offene Aggression zu Tage trete als bei Todesfällen. Als weitere spezielle Situation nennt Langenmayr den Tod eines Zwillinges, der stärkere emotionale Probleme auslöse als allgemein der Tod von Geschwistern. Das Sterben von Jugendlichen werde von Eltern u.a. deswegen besonders problematisch erlebt, weil in dieser Altersphase Kämpfe um Unabhängigkeit stattfänden und der Tod evt. als Reaktion auf diese Auseinandersetzungen empfunden werde. Der Verlust von Kindern während der Schwangerschaft falle nicht leicht zu betrauern. Die Erwünschtheit der Schwangerschaft spiele für das Ausmaß und die Problematik der Trauer keine Rolle. Bei Totgeburten käme es häufig zu Selbstanschuldigungen bzw. zur Projektion der eigenen Schuldgefühle auf das medizinische Personal. Der plötzliche Kindstod belaste die hinterbliebenen Eltern nicht nur durch seine Plötzlichkeit, sondern auch durch die polizeilichen Ermittlungen, die das Gefühl des Verdächtig-Werdens auslösten. Beim Verlust von Kindern durch Unfall oder Krankheit erwache oft Wut auf vermeintliche oder tatsächliche Verursacher.²⁸

Canacakis geht auf die Problematik ähnlicher Traueranlässe ein: Der Verlust des Lebenspartners sei eine der schwersten Krisen für erwachsene Menschen, der Tod des eigenen Kindes sei gar der schwerwiegendste Verlust, den Eltern erleben können. Aber auch Verlust der Eltern, Fehl- und Totgeburt, Schwangerschaftsabbruch, vorweggenommene Trauer bei erwartetem Verlust, z.B. tödlicher Krankheit, Trennung und Scheidung oder Verlust der Arbeit könnten Menschen aus der Bahn werfen.²⁹ Weitere Traueranlässe, die Canacakis nennt, sind: Umzug, Trennung von der

²⁸ vgl. Langenmayr S.33ff

²⁹ vgl. Canacakis 2003 S.179ff