

1 Das Phänomen Trauer

1.1 Ein allgemeines Verständnis von Trauer

Trauer ist im Raum

Die Familie sitzt zusammen. Eine Schwere liegt über allem. Nach einer sprachlosen Zeit der Beklemmung sagt der Ehemann: »Darauf ist man doch nicht vorbereitet, auf Krankheit und schon gar nicht auf ... auf das ... Er schaut zu seiner kranken Frau, die nur auf der Kante eines Sessels sitzt, die Berührung mit der Armlehne meidend, um nicht vom Schmerz in ihrem linken Arm gepeinigt zu werden. Er fährt fort: »Letztlich muss das jeder allein durchstehen. Wir werden dir zur Seite sein.« Die Frau schaut aus einem Augenwinkel auf ihn, bewegt ihren Körper mit kleinen, ihrem mageren Körper Entlastung bieten wollenden Bewegungen und entgegnet leise: »Ja, das muss ich.« Dann kehrt für eine Zeit wieder Stille ein. Es fehlt an Worten, mit denen zu beschreiben wäre, was die im Raum Anwesenden bewegt. Es ist die Trauer, die sprachhindernd wirkt. Stille und Stummheit kehren in irgendeiner Form immer ein, das ist eine unausweichliche Wirklichkeit, denn Trauer ist manchmal so überwältigend, dass die Sprache sich hilflos verschreckt zurücknimmt und nichts anderes als Schweigen möglich ist.

Oft machen erst Szenen grundlegender Lebensbedrohung bewusst, dass uns Menschen Trauern kein unbekanntes Phänomen ist, dass wir oft in Trauer sind und darin leben. Meist billigen wir in noch nicht so existenziell bedrohlichen Situationen den damit verbundenen Gefühlen nicht den großen Namen *Trauer* zu, in dem oben beschriebenen Beispiel dagegen schon. Trauer scheint da angemessen, wo der Tod das letzte Wort nehmen wird oder es bereits genommen hat. Trauer empfinden viele im globalen Erschrecken bei Katastrophen; ehe das Wort Trauer berechtigt scheint, muss einiges Erschütterndes geschehen sein. Dabei ist Trauern ein zutiefst menschlicher innerer und oft auch äußerer Vorgang.

Jeder Mensch kennt Trauer

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

Trauer als Verlustreaktion

Trauer ist die Rückwirkung eines eingetretenen oder drohenden Verlustes auf den betreffenden Menschen und die schrittweise Anpassung an ein Leben mit dem bevorstehenden oder erlittenen Verlust. Der Umgang mit einem Verlust ist davon abhängig, wie tiefgreifend und lebensverändernd dieser Verlust erlebt wird. Zu den Faktoren, die auf dieses vielfältige Erleben einwirken und es prägen, gehören auch der erlernte Umgang mit Krisen und die Persönlichkeitsstruktur des betreffenden Menschen. Menschen sind grundsätzlich in der Lage, ihre Trauer zu leben und auszudrücken – wenn ihnen der Anlass nicht aberkannt wird oder sie an ihren Gefühlen gehindert werden. Der Verlust kann mehr oder weniger einschneidend für den Lebensweg eines Menschen sein. Immer geht mit der Widerfahrnis eines Verlustes der Wunsch einher, mit diesem Verlust irgendwie zurechtzukommen, ihn zu integrieren, um weiterleben zu können. Der Urimpuls *Leben* scheint so kraftvoll, dass Menschen den Verlust in der Regel meistern möchten, um – wenn auch als Verwandelte – im veränderten Leben bleiben zu können.

Verlust und Trauer – Existenzielle Erfahrungen des Lebens

Die Menschen in historischen und mythologischen Überlieferungen haben sich Geschichten von Verlust, von Trauer, von Neubeginn erzählt: Geschichten vom Verlust des glückseligen Lebens, vom Einklang mit dem Leben an sich, mit den Göttern oder mit dem einen Gott. Sie haben Geschichten von der Vertreibung aus dem Paradies erzählt, haben von der ungeheuren Kraft mitgeteilt, dass die Menschen »trotz allem« neues Leben gebären, wenn auch unter Schmerzen, und »trotz allem« ihren Lebensunterhalt schaffen, wenn auch im Schweiß ihres Angesichts. Wieder und wieder werden solche Geschichten mit ähnlichem Tenor aufgegriffen – Geschichten von heilvollem Erwarten, Geschichten vom schmerzlichen Verlieren, Geschichten von der Mühsal, sich unter den neuen Lebensbedingungen zurechtzufinden. Das Gemeinsame ist der Verlust von etwas, das das Leben getragen hat. Das Gemeinsame ist auch oft das Verharren im Schmerz des Verlustes und später die neue Kraft, die wächst oder bewusst ergriffen wird, um hinter dem Verlust ein Neues Gestalt werden zu lassen.

Das Bedrückende und oftmals Empörende an der Trauer kann eine Ent-Täuschung sein, nämlich die Enttarnung der Vorstellung, dass es ein verlustloses Leben geben könne, einen Anspruch auf Schmerzfreiheit und Glück; das Beruhigende an der Trauer ist das Wissen um die Kraft, die durch die Trauer hindurch neuen Lebensraum möglich machen und das Leben selbst vertiefen kann. Ehe eine solche Perspektive des Neuen sich öffnen mag, sind viele Abgründe und Zweifel hinzunehmen. Nicht selten halten Trauernde ein Neues nicht nur für undenkbar, sondern auch für bedrohlich. Es klingt ihnen dann so, als sei allein mit der Hoffnung schon der Verlust bejaht. Oft ist mit der Hoffnung auf ein gutes Leben oder gar mit dem Erreichen die Selbstzuschreibung einer Schuld verbunden, das Verlorene oder den Verstorbenen schon vergessen und nicht wirklich oder genug geliebt zu haben.

Trauer als Abgleich mit den Erfordernissen des Lebens

Trauer kommt in jedes Leben. Trauer geht bereits im Verlassen des Mutter Schoßes mit. Trauer zeigt sich in unzähligen Abgleichungen mit der Wirklichkeit. Das Maß der Trauer ist der Verlust, der erlitten wird, bzw. die subjektive Einschätzung dieses Verlustes. Dieses Maß ist eben kein objektiv für alle Trauernden ablesbares. Es ist geprägt von vielen Faktoren, die das Menschenleben einzig und unverwechselbar machen. Daher sind auch die Ausdrucksformen der Reaktion auf Verlust, also die Ausdrucksformen der Trauer, individuell und einzigartig. Es ließe sich in jedem Leben eine nicht endende Kette an Verlust Erfahrungen aufzählen: der Verlust des Spielzeuges, das aus dem Bettchen fällt und durch den Wut- oder Angstschrei des Säuglings wieder zurück ins

Bettchen findet, der erste Kindergarten tag, an dem das vielleicht erschrockene Kind der Mutter oder dem Vater lange nachschaut, weil das Neuland es so verlassen zurücklässt, die verlorene Puppe, dramatisch beendete erste Liebebeziehungen, die Ohnmacht des Kindes, das die Trennung der Eltern hinnehmen muss, Wohnort- und Schulwechsel, der unerfüllte Berufswunsch und unzählige andere Verlusterfahrungen.

Der »Trauerfall«

In der eingangs beschriebenen Situation sitzt die Familie zusammen. Die Diagnose der metastasierten Brustkrebserkrankung lässt keine Heilung mehr erwarten. Da sitzt die sprachentleerte Familie beisammen und denkt, jetzt beginne der »Trauerfall« einzusetzen. Dieser »Fall« hat unterschiedliche Gesichter: Für die dem eigenen Sterben nahe Frau sieht das Antlitz der Trauer anders aus als für ihren Mann oder ihre Kinder. Die Verluste sind je eigene, daher sind auch die Gestalten und Erlebens- und Ausdrucksformen der Trauer je eigene. In jenem beschriebenen Wohnzimmer, in dem die Familie zusammensitzt und das kommende Sterben der Mutter begreifen lernen muss, sitzen verschiedene, verborgene und offensichtliche, Verlusterfahrungen zusammen. Verluste, die sich über jede Lebensgeschichte hin angesammelt haben. Verluste, die leicht zu verkraften waren. Verluste, die existenziell bedrohliche Beängstigungen ausgelöst und hinterlassen haben. Verluste, die panische Reaktionen entbinden, wenn ein weiterer Verlust zugemutet wird.

Noch ist es nicht soweit

»Noch ist es ja nicht soweit«, sagt der Ehemann der vom Tod gezeichneten Ehefrau. Sie sitzen im Wohnzimmer und warten auf den Palliativpflegedienst. Sie wissen nicht genau, was da auf sie zukommt. Aus Erzählungen anderer haben sie Vertrauen gewonnen, dass dieser Dienst hilfreich ist. Die Frauen und Männer dort verstehen etwas von schwerer Krankheit, auch vom Sterben. Das gibt Sicherheit. Sie wissen auch, was zu tun ist – wie das mit der Pflege geht, wie Schmerzen beherrscht werden können. Sie haben keine Scham vor dem, was an Pflegehandreichungen vermutet wird. Darüber ist man sich in der Familie selbst nicht so sicher. Alle ahnen etwas von peinlich empfundenen Irregularitäten wie: nicht mehr ohne Hilfe aufstehen zu können, nicht mehr zur Toilette gehen zu können, der Brecheimer neben dem Bett, die Pampers, der Geruch ... Die meisten haben so etwas noch nicht erlebt, sie haben nur davon gehört, und das reicht schon, um Angst zu haben. Der Vater aber steht auf, holt eine Flasche Wein und ermuntert: »Noch ist es ja nicht soweit!«