

**Begräbnis-Blues**

*Haltet alle Uhren an,  
lasst das Telefon abstellen,  
hindert den Hund daran,  
den saftigen Knochen anzubellen,  
Klaviere sollen schweigen,  
und mit gedämpftem Trommelschlag,  
lasst die Trauernden nun kommen,  
trägt heraus den Sarg.*

*Er war mein Nord, mein Süd,  
mein Ost und West,  
meine Arbeitswoche  
und mein Sonntagsfest,  
mein Gespräch, mein Lied,  
mein Tag, meine Nacht,  
ich dachte, Liebe währet ewig:  
Falsch gedacht.*

*Lasst Flugzeuge kreisen,  
klagend im Abendrot,  
an den Himmel schreibend die Botschaft:  
Er ist tot.  
Lasst um die weißen Hälsen der Tauben  
Kreppschleifen schlagen,  
und Verkehrspolizei  
schwarze Baumwollhandschuh' tragen.*

*Die Sterne sind jetzt unerwünscht,  
löscht jeden aus davon,  
verhüllt auch den Mond  
und nieder reißt die Sonn',  
fegt die Wälder zusammen  
und gießt aus den Ozean,  
weil nun nichts mehr  
je wieder gut werden kann.*

W. H. Auden, April 1936

Peter Godzik

**Zeitempfinden bei trauernden Menschen**

Vortrag in Flensburg am 10.11.12

Meine sehr geehrten Damen und Herren! Liebe Hospizfreunde!

„Alles hat seine Zeit“, heißt es beim Prediger Salomo (3,1-8). „Lachen hat seine Zeit und Trauern hat seine Zeit.“ Ich verstehe das nicht nur im Sinne der Abfolge, sondern auch im Sinne der Qualität. Es gibt eine Zeit im Leben – und die kommt oft überraschend und unerwartet – da müssen wir uns mit der Trauer auseinandersetzen, und diese Trauerzeit hat im Blick auf das Zeitempfinden eine ganz eigene Qualität.

Nichts ist mehr, wie es einmal war. Die Zeit scheint stillzustehen. Und wenn das Leben dann doch irgendwie weitergeht, dann hat die Trauerzeit ihre eigenen Regeln und Besonderheiten. „Alles hat seine Zeit. Lachen hat seine Zeit und Trauern hat seine Zeit.“

„Wer trauert, für den verändert sich häufig das Zeitempfinden. Zurückgezogen in sich selbst verlangsamen sich die Ereignisse, die um einen herum ablaufen. Die Sehnsucht nach der Verstorbenen, nach dem Verstorbenen wächst und wird manchmal unerträglich. Gefühlsschwankungen verunsichern zusätzlich: Kleinigkeiten reizen maßlos oder können einen heftigen Schauer heißer Tränen provozieren. Der verstorbene Mensch wird in der Erinnerung idealisiert und fehlt dann noch mehr. Auch religiöse Fragen stellen sich: Wo ist der verstorbene Mensch jetzt? Wie kann ich mit meiner Trauer weiterleben, was tröstet mich? Was ist überhaupt wichtig im Leben und wovon lebe ich? Was ist der Sinn des Sterbens, des Leidens, des Lebens? Viele Hinterbliebene erleben diese Zeit als sehr intensiv. Für manche wachsen durch die gemeinsame Trauer die Nähe und das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Familie.“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> [http://www.trauernetz.de/trauer/nach\\_der\\_bestattung.html](http://www.trauernetz.de/trauer/nach_der_bestattung.html)

### *Variationen und Komplikationen der Trauer*

Trauern kann aber auch sehr verschieden sein, je nach den Todesumständen, der Person des Verstorbenen, der Person des Trauernden und ihrer wechselseitigen Beziehung. Auch das Zeitempfinden variiert dabei sehr stark und soll hier wenigstens skizzenhaft angedeutet werden.

Wir unterscheiden

- a) bei den Umständen des Todes: den plötzlichen Tod z.B. nach Unfall oder Suizid (ohne Vorwarnung) vom Tod nach langer chronischer Krankheit (mit langer Zeit der Vorbereitung)
- b) bei der Person des Verstorbenen: den Tod eines Kindes (Zukunft stirbt) von dem Tod der Eltern (Vergangenheit stirbt) und dem Tod von Geschwistern und Partnern (Gegenwart stirbt)
- c) bei der Person des Trauernden: Menschen, die unsicher und ängstlich sind und ohne große Selbstachtung ihr Leben bestreiten müssen, von Menschen, die gelernt haben, ihre Gefühle zu zeigen, und konstruktiv mit den positiven und negativen Dingen des Lebens umgehen können; Frauen von Männern, Reiche von Armen, sozial vernetzte von sozial isolierten Menschen.<sup>2</sup>

Bei allen variiert das Zeitempfinden in der Trauer. Besonders kompliziert wird es, wenn durch bestimmte Auslöser tief sitzende Traumatisierungen ausgelöst werden und verschüttete Trauererfahrungen eruptiv hervorbrechen, wie es oft bei Kriegs- und Fluchterfahrungen der Fall ist:

„Die Seele hat ihre eigene Dynamik; sie hat kein Zeitempfinden und vergisst nie. So kommen mit fortschreitendem Alter die verdrängten, vergessenen oder bagatellisierten Erlebnisse auch über 65 Jahre später wieder an die Oberfläche und wollen wahrgenommen werden. Fragmente vergessen geglaubter eigener Geschichte tauchen auf und lösen körperliche, psychische und seelische Beschwerden aus. In Symptomen wie Erstarrung, Herzschmerzen, Atemnot oder dem Gefühl, keine Worte zu finden, erkennt man heute die Spuren von Flucht-Traumata und Kampfreaktionen, die sich ihren Weg über den Körper suchen. Es ist an der Zeit, dass diese Zusammenhänge bezeugt und für die Öffentlichkeit hörbar gemacht werden. Ärzte, Psychologen, Philosophen, Historiker und Seelsorger beginnen langsam, diese spezifische Traumatisierung umfassender zu verstehen. Dies gilt ja nicht nur für die Kinder des II. Weltkriegs – es gilt für alle Kriegsoffer.“<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Vgl. dazu: Peter Godzik (Hrsg.), Trauernden nahe sein. Ein Lern- und Lebensweg, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2011, S. 82 ff.

<sup>3</sup> <http://www.thomasbebiolka.de/kriegskinder.htm>

Hören wir noch einmal auf das Zeitempfinden trauernder Menschen, die Besonderes erlebt haben:

Z. B. verwaiste Eltern: „... Es ist wohl das veränderte Zeitempfinden in diesem Leben ‚danach‘ in dem nichts mehr so ist, wie es einmal war.“<sup>4</sup>

Oder nach einem Suizid: „Die Trauer bricht ohne Vorwarnung in ein Leben ein und kann bis zum Lebensabgrund führen. Auf vielen Ebenen stimmt nicht mehr, was bis dahin noch als sicher galt. Der Alltag ist nicht mehr Alltag wie immer, die Seele schwankt zwischen Alleinsein-Wollen und Sich-nach-Geborgenheit-und-Wärme-Sehnen. Ein Gefühlschaos braut sich zusammen, überfordert, macht orientierungslos, reißt einen von einem Extrem zum anderen. Dieses Gefühlschaos kann sich aber auch ganz anders äußern. Der Trauernde erstarrt, macht sich selbst gefühllos und steht nicht mehr in Kontakt mit sich selbst. Er nimmt seine eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahr, erlebt die eigenen Sinne wie ausgeschaltet, bewegt sich in der Welt ohne Zeitempfinden und Plan, nimmt die Welt wie durch Nebelschwaden wahr, fühlt sich unberührbar. Dies alles ist das Chaos der Trauer – und in diesem Chaos ist es zugleich völlig normal. Trauer ist so. Trauernde glauben oft, bald verrückt zu werden, aber es sind ‚nur‘ ihre Lebensumstände, die ver-rückt sind. Im wahrsten Sinne des Wortes.“<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> <http://www.verwaiste-eltern.de/begleitung/trauerseminare/erfahrungsberichte.html>

<sup>5</sup> <http://www.augenblicke-zwischen-leben-und-tod.de/t354f58-Trauer-nach-Suizid.html>

### *Exkurs: Trauern mit Leib und Seele<sup>6</sup>*

Wie können wir verstehen, was in uns vor sich geht, in unserem Leib und in unserer Seele? Die neurobiologische Forschung, die sich mit den Zusammenhängen von Körper und Psyche beschäftigt, hat in den letzten Jahren wichtige Erkenntnisse gewonnen, die in dieser Frage weiterführen. Im Blick auf den unsagbaren Schmerz und die anderen verwirrenden Gefühle gibt es in dieser Forschungsrichtung Hinweise auf folgende Zusammenhänge:

In der ersten Zeit der Trauer ist es normal, dass das Sprachzentrum nicht voll funktionsfähig ist und Trauernde Schwierigkeiten haben, Worte zu finden.

Die Schmerzen sind zunächst unfassbar. Am Anfang werden sie noch durch körpereigene Stoffe betäubt, um so das Überleben zu ermöglichen. Sie brechen später immer wieder auf und machen so deutlich, dass es notwendig ist, sich mit dem unbegreiflichen Verlust auseinanderzusetzen. Die Schmerzen zeigen sich in Leib und Seele. Werden sie „weggesteckt“, treten sie häufig verstärkt im Körper auf.

Trauernde finden oft einen besonderen Zugang zu Bildern und Symbolen – in Tagträumen, manchmal auch in Nachträumen, in spontanen Einfällen wie in persönlichen oder auch gemeinsamen Ritualen. Manche dieser Symbole bieten die Möglichkeit, dem Stress, der durch den Verlust entsteht, entgegenzuwirken. Diejenige Seite unseres Gehirns, die für solche Bilder und Symbole besonders zuständig ist, behält auch in der Trauer ihre Funktion und kann verstärkt werden.

Über Bilder kann das zum Ausdruck kommen, was sonst unsagbar ist. Durch Symbole können Trauernde wieder ihre Sprache finden. Indem sie einfühlsamen Menschen ihr Erleben mitteilen, wird das Sprachzentrum wieder gestärkt.

Durch Symbolbildung und Mitteilung kann das schreckliche Geschehen, das zum Schutz vor Überflutung in der Trauer zunächst abgespalten wurde, wieder als Teil des eigenen bewussten Lebens verstanden werden.

Damit der vorher unsagbare Schmerz mitteilbar wird, müssen neue Verbindungen im Gehirn aufgebaut und stabilisiert werden. Dafür braucht es notwendigerweise Zeit.

Der plötzliche Abschied von einem Menschen, der unser eigenes Leben bisher stark bestimmt und geprägt hat, würde meist zum Zusammenbruch führen, wenn uns dieser Verlust mit allen Konsequenzen sofort voll bewusst würde. Durch unseren Leib werden wir davor geschützt. In solcher Situation werden körpereigene Betäubungsmittel (Endorphine, Opiate) ausgeschüttet. Manche Menschen fühlen sich dann „wie in Watte gepackt“. „Es ist wie ein Film, bei dem ich von außen zuschaue. Oder wie ein böser Traum, aus dem ich endlich aufwache – und alles ist wie früher.“ Viele erwarten, dass der vertraute Mensch doch wieder wie früher zur Tür hereinkommen muss. Mit unserem Verstand wissen wir dann zwar, dass er verstorben ist. In unseren Gefühlen jedoch ist er bei uns und hat uns keineswegs verlassen. Oft sind wir auch durch viele Tätigkeiten davon abgelenkt, uns mit der Wirklichkeit des Todes auseinanderzusetzen. Das alles können wir als einen notwendigen Schutz verstehen, der trotz der Katastrophe unser Leben bewahrt.

Mit der Zeit aber lässt die Betäubung nach. Es können sich seelische und körperliche Schmerzen einstellen. Sie lassen uns fühlen, dass die unerträgliche Erfahrung des Verlustes noch zu bearbeiten ist. In der Zwischenzeit sind auch die Kräfte gewachsen, die solche Verarbeitung ermöglichen. So gehört beides zusammen zur Trauer: der notwendige Schutz wie auch die allmähliche Auseinandersetzung.

Schmerzen machen uns darauf aufmerksam, dass etwas mit uns nicht stimmt, in unserem Leib, in unserer Seele oder in beidem. „Was fehlt Ihnen?“, werden wir gefragt. „Er fehlt mir so sehr. Wie kann ich ohne ihn leben? Es tut so weh.“ Manche wollen sich dann „zusammenreißen“, aber damit tun wir unserer ohnehin so verletzten Seele Gewalt an. Andere versuchen, die Schmerzen „wegzustecken“. Aber wohin sollen wir sie stecken? Sie sind dann in unserem Körper versteckt und melden sich dort plötzlich wieder. Oft sind es die Schwachstellen, die uns vorher zuweilen Beschwerden machten: Wir zerbrechen uns den Kopf, nehmen uns alles zu Herzen, vieles liegt uns unverdaut im Magen. Oft zeigen uns auch die Beine, dass es uns wirklich nicht „gut geht“.

Wir können versuchen, mit den Körperteilen, die uns weh tun, ins innere Gespräch zu kommen. Wir können anhören, was sie uns zu sagen haben. ... So lassen uns Schmerzen immer wieder den entsetzlichen Verlust spüren. Sie zeigen uns dadurch, wie notwendig eine weitere Trauarbeit ist. Indem wir mitteilen, was wir erleiden, können wir Wege linden, mit diesem schmerzhaften Verlust zu leben.

Für Trauernde ist die vertraute Welt, die durch den Verstorbenen weitgehend bestimmt und geprägt war, in dieser Weise nicht mehr vorhanden. Ohne ihn scheint alles fremd zu sein. Was vorher selbstverständlich erschien in Beziehungen und Regelungen, das besteht alles nicht mehr. Hinzu kommt, dass nach einem schweren

<sup>6</sup> Klaus Onnasch/ Ursula Gast, Trauern mit Leib und Seele. Orientierung bei schmerzlichen Verlusten, Stuttgart: Klett-Cotta 2011, S. 14 ff.

Verlust das System im Gehirn, das uns die Orientierung in Raum und Zeit ermöglicht, meist nicht mehr so funktioniert wie vorher. In solcher Situation verirren sich die Menschen oft. ...

Eine Trauernde hat den Schlüssel auf den Wohnzimmertisch gelegt, dann die Tür zugezogen und so sich selbst ausgesperrt. Oft entspricht das auch der seelischen Situation: „Alles ist mir fremd geworden, ich bekomme auch zu mir selbst keinen richtigen Zugang.“

Wie kann ich es lernen, mich trotzdem zurechtzufinden? Besonders wichtig ist es, dass ich mir bewusst mache, dass diese Desorientierung ein ganz natürlicher Prozess ist. Tatsächlich ist vieles ganz anders geworden, und ich brauche Zeit, bis durch die Trauer hindurch wieder eine neue vertraute Welt entstehen kann. Ich nehme es mir nicht übel, wenn ich etwas verlege und mich verirre. Ich bin großzügig zu mir. Ich lerne bei all den Verwirrungen, etwas langsamer und achtsamer zu sein. Ich suche nach Regelungen, die mir guttun.

Im Prozess der Trauer können Strukturen entstehen, die neuen Halt und Stabilität geben. ... So verschieden Trauersituationen auch sein mögen, haben sie doch eine Gemeinsamkeit: Es geht darum, mit der Zeit neue Wege zu finden. ...

Durch den Tod des vertrauten Menschen erscheint uns die Welt, in der wir uns bisher eingerichtet hatten, fremd. Die Wohnung ist ganz anders geworden, der Tagesablauf funktioniert nicht mehr wie früher, nachts finden wir nicht wie sonst den ruhigen Schlaf, die Arbeit fällt uns schwerer, wir können uns kaum konzentrieren, vieles erscheint uns farblos, öde, leer und sinnlos. Wir spüren: Wir müssen uns ganz neu orientieren. – Aber wie? Es braucht dann Zeit, bis wir jetzt allein einen Weg finden, die Wohnung neu zu gestalten, mit Schmerzen alte, nun nicht mehr gebrauchte Sachen auszuräumen und allmählich die Räume so zu gestalten, dass sie der neuen Situation entsprechen. Es braucht Zeit, die Menschen zu finden, die mit uns in unserer Trauer achtsam umgehen und sich in uns einfühlen können. Es braucht auch Zeit, bis wir wieder einen Zugang zu uns selbst finden können und mit unseren oft chaotischen Gefühlen einigermaßen zurechtkommen. Diese neuen Wege sind notwendig, damit wir langsam zu einem neuen Abschnitt unseres Lebens gelangen können.

Die neurobiologische Forschung der letzten Jahre hat neue Wege eröffnet, das zu verstehen, was in der Trauer in Leib und Seele vor sich geht. Wir sehen dann bestimmte Reaktionen nicht mehr als „verrückt“ an, sondern begreifen sie etwa als notwendige Maßnahmen unseres Körpers, um in äußerster Bedrohung unser Leben vor dem Zusammenbruch zu schützen. Wir gehen großzügig mit uns um, wenn wir etwas vergessen und verlegen. Wir verlieren nicht den Mut, wenn wir nicht mehr wie bisher Worte finden, sondern gewinnen einen neuen Zugang zu der Sprache der Symbole, Bilder und Gefühle. Wir suchen Wege der Entspannung und Erholung, weil wir wissen, welchen Stress und welche ungeheure Belastung die Trauerarbeit bedeutet. Neurobiologische Erkenntnisse geben uns Hinweise, wie wir mit unserer Trauer besser zurechtkommen.

Noch ist in der Hirnforschung vieles im Fluss und längst nicht alles erkundet. So ist noch nicht entschlüsselt, wie die verschiedenen Felder und Kräfte im Gehirn sich zu gleicher Zeit aufeinander einspielen und zusammenwirken. Bei dem Gefühl der Trauer sind weit auseinander liegende Zentren und unterschiedliche, teils hemmende, teils fördernde Übertragungstoffe beteiligt. Doch gibt es inzwischen Modelle, die auf dem neuesten Stand der Forschung Zusammenhänge verstehbar machen. Solche Modelle sind immer nur Annäherungen an die Wirklichkeit; sie lassen sich durch neue Erkenntnisse und Fragestellungen immer wieder überprüfen und verändern.

Dazu gehört das Modell der „Synergetik“ (Zusammenwirken): In biologischen Systemen können einzelne Teile in Selbstorganisation räumliche, zeitliche und funktionale Strukturen bilden. Dabei entstehen Ordnungen, die das Verhalten vieler Teile bestimmen können. Besonders untersucht wird dabei der Übergang von der einen in die andere Ordnung. So kann gezeigt werden, wie es aus einem Zustand von Verletzung und Erstarrung zum Fließen der Trauer kommen kann. Ein Modell, das für Trauernde wie für Begleitende fruchtbar und hilfreich sein kann, stellen wir in diesem Buch vor. Es hat sich in der Trauerbegleitung bereits vielfach bewährt und Trauernden ermöglicht, die Prozesse, die in ihnen ablaufen, besser zu verstehen. Sie lernten dabei, Signale des Körpers aufmerksamer wahrzunehmen und stärker auf ihre Gefühle zu achten. Viele wurden dadurch auch ermutigt, diese Prozesse mit der Zeit bewusster zu steuern und zu gestalten. Selbstverständlich bedarf es bei einem solchen Modell der ständigen Überprüfung und Weiterentwicklung – sowohl im Blick auf die Theorie wie auch auf die Praxis von Trauerarbeit und Trauerbegleitung.

Eine wichtige Erkenntnis in der Hirnforschung besteht darin, dass durch ständige bewusste wie unbewusste Gewohnheiten und Übungen Bahnungen zwischen den einzelnen Nervenzellen entstehen. Bei ständig sich wiederholendem Verhalten und intensivem Training werden diese Bahnungen erheblich verstärkt. Will ich zum Beispiel lernen, mich nachhaltig zu entspannen, durch Meditation, durch autogenes Training oder andere Methoden, so braucht es zumindest etwa 28 Tage bei dreimaliger Durchführung jeden Tag, bis sich eine ausreichende Bahnung bildet. Über die Kontaktstellen der Nervenzellen (Synapsen) kommt es zu einer Verbindung mit anderen Bahnen, es bildet sich eine dichte Vernetzung in dem entsprechenden Teil des Gehirns. In der

Neurobiologie wird häufig das Bild vom Wegesystem gebraucht: Bei geringer Übung entsteht zunächst ein kleiner Pfad, dann bei häufiger Nutzung ein Weg, schließlich eine Straße. Bei ständigem intensivem Gebrauch wird schließlich daraus eine Art „Autobahn“:

Zur Kommunikation und zur Lösung von Problemen wird immer wieder dieser sehr schnelle, vertraute Weg genommen, dadurch wird er noch weiter ausgebaut. Was aber geschieht, wenn nun durch den Tod des Partners dieses gewohnte Wegesystem abgeschnitten und zerrissen wird? Im Gehirn laufen zunächst noch die gewohnten Verbindungen weiter. Ein Witwer erzählte: „Morgens beim Aufwachen reiche ich immer meinen Arm zu der Seite des Bettes, wo meine Frau gelegen hatte. Dann spüre ich mit Erschrecken, dass diese Seite leer ist.“ Wir merken voller Schmerzen, dass der alte gewohnte Weg nicht mehr weiterführt. Manche geraten dann auf eingefahrene „Autobahnen“ und quälen sich dabei immer wieder. Das kann sich im schlechten Gewissen äußern, das ihnen sagt: „Hättest du dich anders verhalten, wäre sie vielleicht so nicht gestorben. Dann wäre sie jetzt noch hier.“ Nach mehrfachem Kreisen in diesem Grübeln wachen wir dann in die Wirklichkeit hinein auf und merken, dass wir in einer Sackgasse gelandet sind. Wie können wir die Fahrt auf der bisherigen „Autobahn“ unterbrechen? Wie können wir den Weg in eine neue Ordnung hinein finden, die unserer jetzigen Lebenswirklichkeit entspricht?

#### Basiswissen Neurobiologie

1. Leib und Seele
2. Landschaften und Wege
3. Die drei Ebenen im Gehirn
  - a. Die vegetative Ebene
  - b. Die Ebene der Emotionen (Limbisches System)
  - c. Die Ebene des Denkens, Planens und Handelns (Kortex)
4. Die beiden Seiten des Gehirns: Rechts und links
5. Vernetzungen im Gehirn und im gesamten Körper
6. Anspannung und Entspannung
7. Die Bedeutung von Spiegelungen

#### Reaktionen auf den Verlust

1. Ab-Schnitt vertrauter Spiegelungen
2. Schutzreaktionen
3. Stressreaktionen
4. Panik als Reaktion des Bindungssystems
5. Veränderungen in der Landschaft des Gehirns
6. Veränderungen im gesamten Körper
7. Bilder und Symbole
8. Umgang mit Schuld und Schuldgefühlen
9. Mitteilen in der Trauer

#### Das Spielraum-Modell

1. Wechselspiel und Vermeidung und Auseinandersetzung
2. Anspannung und Entspannung
3. Verwirrung und Orientierung
4. Begleitung in dem Spielraum
5. Beziehungen zu dem verstorbenen Menschen

#### Zeiten in der Trauer

1. Tag und Nacht
2. Werktage und Wochenende
3. Der Jahreskreis

#### Rituale in der Trauer

1. Rituale des Abschieds
2. Rituale des Erinnerns
3. Der eigene Geburtstag in der Trauerzeit
4. Spirituelle Quellen in der Trauerzeit (je nach religiöser Zugehörigkeit)

Wie nun das vielfältige und komplexe, das sehr individuelle und eigenartige Phänomen Trauerzeit beschreiben, gliedern und verstehen? Es war Yorick Spiegel, der vor beinahe 40 Jahren den Versuch machte, das Phänomen „Trauer“ auf dem Hintergrund seiner psychoanalytischen Erfahrungen und Einsichten zu deuten und zu verstehen. Er schlug eine Gliederung in Trauerphasen vor, die zunächst sehr einleuchtend waren und halfen, auch ungewöhnliches Verhalten von Trauernden zu verstehen: Schock, Kontrolle, Regression und Adaption.

Leider ist im Umgang mit seinem 1973 erschienenen Buch „Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung“ lediglich dieses Phasenmodell haften geblieben, obwohl er doch auch damals schon die heute so betonten Aufgaben der Trauerbewältigung beschrieb und sich vor allem den Abwehr- oder Bewältigungsmechanismen widmete, die bis heute weithin unbeachtet geblieben sind.

Seine Trauerzeit-Phasen spiegeln sich in bestimmten Variationen wider in den Büchern über die Trauer von Verena Kast (1982) und Elisabeth Kübler-Ross (1969/2006). Es scheint, trotz aller Kritik, doch etwas daran zu sein.

*Es lassen sich nämlich Komplikationen der Trauer im Blick auf die Phasen (in diesem Fall nach Verena Kast) beschreiben:*

#### 1. Probleme in der Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

Monika Specht-Tomann und Doris Tropper<sup>7</sup> berichten von Menschen, die den Schritt vom Nicht-Wahrhaben-Wollen zum Ausleben ihrer Gefühle nicht machen: „Sie bleiben gleichsam im Leugnen und Verdrängen stehen. Wir sprechen auch von einer *aufgeschobenen Trauer*.“ Eine Form ist die Flucht in eine übermäßige Geschäftigkeit. Die Gesellschaft anerkennt dieses „Tapfer-Sein“ meist bewundernd als große persönliche Leistung. Eine andere Form, in der Starre des Schocks steckenzubleiben, ist die Flucht in die Sorge um andere Menschen, die einen Verlust erlitten haben. Sie kommt besonders häufig in helfenden Berufen vor. Eine dritte Form der aufgeschobenen Trauer wird beschrieben als „große Leere“. Menschen können durch einen schweren Verlust in einen Zustand kommen, in welchem der anfängliche Schock nicht durch ein intensives Gefühl abgelöst und verwandelt werden kann. Stattdessen breitet sich eine grenzenlose innere Leere aus.

#### 2. Probleme in der Phase der aufbrechenden Emotionen

Bei Menschen, die in der zweiten Phase des Trauerns mit Problemen zu kämpfen haben, geht es nicht um ein Vermeiden der Trauer, ein Verdrängen, ein Leugnen – sondern um ein Stehenbleiben in der Trauer. Es ist so, als würden sie gleichsam aus der Trauer gar nicht mehr herausfinden. Der Schmerz wird nicht verdrängt, er ist nur so stark im Mittelpunkt, wirkt so übermächtig, dass nichts neben ihm Platz hat. Oft ist dieses Stehenbleiben in der Trauer mit dem Ausblenden eines ganz bestimmten Gefühls verbunden, und so sprechen wir auch von *gehemmter Trauer*. Sehr oft können Menschen in ihrer gehemmten Trauer zwar Gefühle des Schmerzes, der Verzweiflung, der Hilflosigkeit zulassen, jedoch bei Gefühlen mit negativem Assoziationsrahmen, wie etwa Zorn, Hass, Wut, Anklage, Schuld wird gleichsam ein inneres „Stopp“ wirksam.

---

<sup>7</sup> Aus: Monika Specht-Tomann/ Doris Tropper, Zeit des Abschieds. Sterbe- und Trauerbegleitung © Patmos-Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern 7. Aufl. 2010, S. 204-211; dort auch Hinweise auf die hier nicht genannte Literatur.

### 3. Probleme in der Phase des Suchens und Sich-Trennens

Jeder Trauernde durchlebt eine intensive Phase des Suchens nach dem Verstorbenen. Nicht nur die konkrete Person wird gesucht, sondern es wird bei Freunden und Bekannten – ja sogar bei völlig unbekanntem Mitmenschen nach Ähnlichkeiten im Verhalten, im Äußeren, in den Meinungen und Einstellungen gesucht. Ferner wird in der Erinnerung nach wichtigen Elementen der Beziehung geforscht, nach Dingen, die gleichsam ins Leben hinübergerettet werden können. Dieses Suchen findet immer statt und es wird auch immer etwas gefunden, etwas, das eine innige Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen möglich macht.

Dieses Suchen und Finden, dieses Wahrnehmen des Verlustes und gleichzeitige Zurückholen des Verstorbenen in Tagträumen und Nachtträumen ist jedoch nur ein Teil dieser Trauerphase. Ein weiterer wichtiger Schritt im normalen Trauerverlauf wäre es dann, sich von der Person des Verstorbenen und eben auch von den Dingen, die man gefunden hat, zu verabschieden, zu trennen, sie als etwas zu erkennen, das Teil der Vergangenheit ist und bleiben wird.

Diesen Schritt können manche Menschen nicht vollziehen. Dann bleiben sie gleichsam im Prozess stecken, bleiben die ewig Suchenden, die in ihrer Gedanken- und Phantasiewelt keinen Platz für eine Neugestaltung der Welt und des eigenen Lebens lassen. Die Verbindung mit dem Verstorbenen kann nicht transformiert werden und bleibt so lebensbestimmend, dass jeder Impuls zur Neugestaltung des eigenen Lebens schon im Keim erstickt wird. Erinnerungen an den Verstorbenen und an die gemeinsame Zeit können sich nicht bereichernd in das neu zu gestaltende Leben einfügen, sondern dominieren und bestimmen.

Ein Steckenbleiben in der Phase des Suchens und Sich-Trennens führt zu einem Zustand der *chronischen Trauer*. Die Trauer wird endlos fortgesetzt. Je weniger der Trauernde bereit und in der Lage ist, eine intensive Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen und der gemeinsamen Wegstrecke und Wandlung zuzulassen, desto eher treten Idealisierungen des Toten auf, die ihrerseits einen Neubeginn, eine Neuorientierung für den Trauernden erschweren. So gefesselt an die Welt der Toten leben chronisch Trauernde in unterschiedlichsten Gefühlen – Depressionen, Aggressionen, Schuldgefühlen u. ä. – verstrickt, ein sehr eingeschränktes Leben, in dem ein echtes Abschiednehmen und ein Neugestalten von Beziehungen nicht möglich ist.

#### *Andere Zeitmodelle*

In den modernen Entwürfen über die Trauerarbeit spielen nun freilich andere Zeitmodelle als bisher eine Rolle: nicht mehr linear, also nacheinander verlaufende Phasen (auch wenn sie einem helfen, manche Trauerkomplikationen besser zu verstehen), sondern Zyklen (Catakis), Spiralwege (Schibilski) und Gezeiten (Smeding) werden benannt.



Besonders auf die „*Gezeiten der Trauer*“<sup>8</sup> von *Ruthmarijke Smeding*<sup>8</sup> möchte ich noch einen Moment näher eingehen. Sie beschreibt:

- Eine Schleusenzeit<sup>®</sup>: „Es wird viel Wasser bewegt, um ein anderes Niveau zu erreichen.“
- Eine Januszeit<sup>®</sup>: „Trauernde schauen abwechselnd vor und zurück.“
- Eine Labyrinthzeit<sup>®</sup>: „Es wird kein klarer, gerader Weg zurückgelegt, und es müssen fünf Körbe gefüllt werden:
  - aushalten,
  - tragen lernen,
  - loslassen,
  - verwandeln,
  - neu lernen.
 Es ist die Begleitungszeit durch Freunde ...“
- Eine Regenbogenzeit<sup>®</sup>: „Trauernde schließen ab und integrieren sich (u. U. ritualisieren oder verdrängen sie).“

Schaut man genauer hin, kann man in den „fünf Körben“ eine bestimmte Variation der Trauerphasen erkennen, wie sie bei Spiegel, Kast und Kübler-Ross beschrieben sind: aushalten, tragen lernen, loslassen, verwandeln, neu lernen. Sie begegnen nur nicht als Zeitphasen, sondern als Aufgabenstellungen, die im Laufe der Zeit gelöst bzw. erfüllt oder – um im Bild der Körbe zu bleiben – gefüllt werden müssen. Und ausgerechnet auch das bei anderen Autorinnen (z.B. Monika Müller) und Autoren (z.B. Roland Kachler) so kritisierte „Loslassen“ kommt nun gerade auch bei *Ruthmarijke Smeding* vor.

Mir hat besonders geholfen, dass die Hamburger Trauerbegleiterin *Gunhild Kleinhoff* auf den Gedanken gekommen ist, einen „*Wandlungszyklus*“ zu beschreiben. Dabei geht es im Chaos der Gefühle Schritt für Schritt vorwärts, an einem bestimmten Geländer entlang. Sie schreibt in ihrem Buch „*Berührt – geliebt – gesegnet*“ an die Trauernden<sup>9</sup>:

„Ich habe in einem Wandlungszyklus einen Weg entwickelt, der Sie dabei unterstützt, in einer entbehrensreichen und schwierigen Zeit Ihre Trauer zu „bearbeiten“ und zu verwandeln. Dies stellt eine Herausforderung dar, denn Sie wollen sich mit Veränderungen konstruktiv auseinandersetzen. Die Entscheidung, diesen Weg gehen zu wollen, ist bereits der erste Schritt, Ihr Schicksal wieder selbstbestimmt in die Hand zu nehmen. Sie gehen Ihren Trauerweg in sieben Stationen, denen ich in einem Wandlungszyklus bestimmte Themenschwerpunkte zugeordnet hat, die aufeinander aufbauen:

- Station 1: GESEHEN – Den Trauerschmerz sichtbar machen
- Station 2: BERÜHRT – Den Trauerschmerz spüren und erleben
- Station 3: GESCHENKT – Den Verlust akzeptieren und Bleibendes wahrnehmen
- Station 4: GELIEBT – Sich öffnen für Selbstannahme und Versöhnung
- Station 5: GERUFEN und GENÄHRT – Kraftquellen und Ressourcen erkennen

<sup>8</sup> Ruthmarijke Smeding/ Margarete Heitkönig-Wilp (Hg.), *Trauer erschließen – eine Tafel der Gezeiten*, Wuppertal: hospiz 2005; vgl. dazu auch: Ruthmarijke Smeding, *Trauerbegleitung in Hospiz- und Palliative Care-Einrichtungen*, in: *DIE HOSPIZ-ZEITSCHRIFT* 9 (2007/3) Nr. 33, S. 9-12; Beschreibungen der „Gezeiten“ nach: Marie-Luise Bödiker/ Monika Theobald, *Trauer-Gesichter. Hilfen für Trauernde – Arbeitsmaterialien für die Trauerbegleitung*, Wuppertal: hospiz 2007.

<sup>9</sup> Kleinhoff, *Gunhild, berührt – geliebt – gesegnet. Ein spiritueller Weg durch die Trauer in sieben Stationen*, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 2009 (mit Arbeitsheft).

- Station 6: GETRÄUMT – Eigener Lebensspur und Lebensaufgabe folgen
- Station 7: GESEGNET – Verlust integrieren und Neuausrichtung leben

Die klare Struktur des Programms wird Trauernden in einer Zeit der Ohnmacht, Verlassenheit und Unsicherheit zu einem stützenden Geländer. Das innere Chaos der Trauer bekommt eine Ordnung, wodurch die Trauer überschaubar und der Trauerweg gehbar wird. Trauernde werden ermutigt, ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen.

Die Themen der sieben Stationen tragen zur Klärung von Gefühlen, Werten, Ressourcen, Bedürfnissen und Wünschen bei und ermöglichen neue Sinnfindung und Lebensausrichtung. Der trauernde Mensch kann das Steuer seines Lebens wieder selbstverantwortlich in die Hand zu nehmen. ...“

Trauernde leiden häufig unter Verlassenheit, sozialem Rückzug und körperlichen Beschwerden. In ihrer oft existentiellen Verlustsituation sind sie mit Fragen nach Werten, Glauben und Sinn konfrontiert.

Gunhild Kleinhoff entwickelte mit ihrem meditativen Konzept einen Weg durch die Trauer, der auf diese Fragen eingeht. Aus ihrer Erfahrung lassen sich Antworten in der Einbeziehung der spirituellen Dimension finden. Gerade die Trauerzeit kann von einem trauernden Menschen als eine Zeit erfahren werden, in der er seine Einstellungen, Lebenshaltungen und -ziele und Gottesbeziehung überprüft und sich neuen Entwicklungen öffnet.

In dieser Zeit des Umbruchs im Innersten *berührt* zu werden und sich *geliebt* zu wissen, kann eine Sehnsucht nach einem Aufgehobensein in einer höheren Ordnung stillen und Heilung bewirken. Versteinerungen im Innern werden durchlässig, wodurch die Trauer ins Fließen kommt. Trauernde können ihre Trauer umwandeln und sodann lebensfördernd nutzen. Sie setzen *gesegnet* und mit neuer Energie und Freude ihren Lebensweg fort.

Besonders hilfreich bei diesem „spirituellen Weg durch die Trauer in sieben Stationen“ ist das Arbeitsheft, das den Trauernden eine tägliche Zeitstruktur zum Bearbeiten der eigenen Trauererfahrung anbietet. Vielleicht ist das der wichtigste Beitrag für Zeiten von Trauer und Niedergeschlagenheit jedweder Art: das Angebot strukturierter Zeit. Regelmäßigkeit verhindert das Abgleiten in „schwarze Löcher“ endloser, unerträglicher, unbewältigter Trauer.

Die Segeberger Pastorin *Elke Hoffmann* schreibt<sup>10</sup>:

„Im *Land der Trauer* gibt es verschiedene *Orte*: den Ort der Tränen und der Wut, den Ort der Verzweiflung und der Hoffnung. Wir sind unterwegs zwischen diesen Orten, suchen den einen für längere Zeit auf, den anderen nur kurz, viele immer wieder. Vielleicht versuchen wir auch, den einen oder anderen Ort zu umgehen. Es wird Orte geben, an denen wir uns verlassen und allein fühlen. An anderen Orten treffen wir möglicherweise Menschen, die unsere Erfahrungen teilen oder einfach bei uns sind. Oder wir ahnen die Nähe Gottes. Wir sind unterwegs im Land der Trauer. Wir gehen Wege, die wir uns nicht ausgesucht haben, gelangen an Orte, die wir nicht kennen.“

Elke Hoffmann macht also aufmerksam darauf, dass vermutlich nicht nur die Zeit, sondern vor allem der Raum für Trauernde eine entscheidende Bedeutung hat. Zeit ist ja genug da, aber gibt es Orte und Räume, in denen ich meine Trauer erleben darf?

<sup>10</sup> Aus: Elke Hoffmann, *Im Herzen wächst die Kraft des Trostes*. Mit Fotografien von Johannes Hoffmann, Lahr: Ernst Kaufmann 2008 (© Elke Hoffmann). Das Buch ist erhältlich unter: <http://www.leben-begleiten.de/main/Trauerbuch.php>

Sandra Peters-Hilberling & Dietrich Kreller, *Anleiter für die Ihnen vielleicht bekannten „Perlen des Glaubens“*, schreiben dazu<sup>11</sup>:

„Der Verlust eines Menschen stürzt die Menschen, die zurückbleiben, oft in eine Situation tiefer Trauer, eine dunkle Nacht, die nicht enden will. Oft braucht es eine lange Zeit, den Schmerz zuzulassen und sich mit den widerstreitenden Gefühlen und Gedanken zu versöhnen. Was bleibt, ist die *Erinnerung* an den Menschen, seine Stimme, seine Gegenwart in den Dingen und alltäglichen Abläufen, seine geliebten und manchmal erduldeten Eigenschaften. Ereignisse, die zu Lebzeiten prägend waren, treten in die Erinnerung.

Die Zeit der Trauer ist eine Wüsten-Zeit. Es ist nicht abzusehen, wie lang sie dauert, und niemand anderes darf vorschreiben, wann sie zu enden hat. In Erinnerung kommen Zeiten, in denen es schwer war mit dem Menschen an der Seite, Erinnerungen an böse Tage und schlimme Momente. Aber auch die Frage kann sich aufdrängen: Welche Wüstenerfahrungen trug er mit sich? Die *Wüsten-Perle* kann bewusst machen, dass unser Weg oft durch Gegenden führt, in denen wir einsam sind und uns nach Lebendigkeit und Lebenslust sehnen.

Das *Perlenband* kann in Zeiten der Trauer eine Hilfe sein, auch in Gemeinschaft mit anderen. Es ist zur Hand, wenn es gebraucht wird, und ermutigt, den eigenen Weg durch diese Zeit zu gehen.“

Auch ich habe mich mit dem Thema „Zeit“ im Trauerprojekt *„Sei nahe in schweren Zeiten“* beschäftigt<sup>12</sup>:

Das Handbuch *„Der eigenen Trauer begegnen“* nimmt uns zunächst in die tiefe Betroffenheit der Trauernden hinein und möchte uns erinnern an das, was wir in ähnlichen Situationen als Erstes getan haben, wie die weiteren Wegstationen hießen und wohin sich allmählich der Weg entwickelte.

Es kann sein, dass wir auf manchen Wegstrecken nur langsam vorankamen und an manchen Raststationen lange verweilten und auch Schritte wieder zurückgehen mussten, um mit neuem Schwung und neuen Kräften einen neuen Anlauf zu unternehmen. Der Trauerweg wird nie leicht, schnell und einfach beschritten. Es gibt immer schwierige Wegstrecken, Rückschläge, Hemmnisse, neue Aufbrüche. Aber nach angemessener Zeit – Zeit, die wir für uns selbst und unsere Trauerarbeit brauchen – kann es sein, dass wir wieder danken, segnen und geben können.<sup>13</sup>

... Manchmal braucht es eine beängstigend lange Zeit, bis ein Trauernder sich aus seiner Erstarrung lösen kann und zu klagen beginnt. Es ist der erste Schritt zur Heilung der erlittenen Wunde. Das Klagen, Rufen und Schreien ergreift andere und bewegt sie zum Wahrnehmen und Zuhören, zum Aushalten und Beistehen.<sup>14</sup>

<sup>11</sup> Aus: DIE NORDELBISCHE vom 15.11.2009, Ausgabe 46, Seite II: Sonderthema: Trauerkultur.

<sup>12</sup> Peter Godzik (Hrsg.), *Sei nahe in schweren Zeiten*. Handreichung zur Vorbereitung von Ehrenamtlichen in der Trauerbegleitung. Leitungshandbuch<sup>12</sup>, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2011 (CD-ROM). Grundkurs: Peter Godzik (Hrsg.), *Der eigenen Trauer begegnen*. Ein Lebens- und Lernbuch, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2011. Vertiefungskurs: Peter Godzik (Hrsg.), *Trauernden nahe sein*. Ein Lern- und Lebensweg, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2011.

<sup>13</sup> *Der eigenen Trauer begegnen*, S. 32.

<sup>14</sup> *Der eigenen Trauer begegnen*, S. 34.

Nach dem Klagen kommt das Fragen: Warum gerade ich? Trauernde brauchen sehr viel Zeit, um Antworten auf all die aufbrechenden Fragen zu finden. Diese lauten sehr häufig:

- Welchen Sinn hat mein Leiden?
- Warum trifft es gerade mich?
- Was soll ich als Hinterbliebener noch auf dieser Welt?
- Welchen Sinn hat jetzt mein Leben?
- Gibt es überhaupt einen Gott, wie kann er so etwas zulassen?
- Gibt es ein Jenseits, wie sieht es dort aus?

Die vorläufig gefundenen Antworten werden immer wieder hinterfragt. Es hat den Anschein, als stünden gar nicht so sehr die möglichen Antworten im Vordergrund, sondern das beständige Fragen. Aus dem Erproben der unterschiedlichen Antworten kristallisiert sich am Ende eine neue Identität heraus. Ich lebe meine Fragen (so Rilke an Kappus<sup>15</sup>), um meine eigene Antwort zu finden und darin neu zu werden.<sup>16</sup>

Und im Handbuch „*Trauernden nahe sein*“ heißt es:

Schritt für Schritt erschließt sich das Leben neu, löst sich aus seiner Erstarrung und geht weiter. Mögen es zuerst nur kleine und sehr elementare Schritte sein, im Laufe der Zeit hebt sich wieder der Blick, die Umgebung kommt ins Blickfeld, die Räume werden weiter, die Schritte größer und sicherer. Am Ende lohnt es sich, neue Ziele in den Blick zu nehmen, die Schritte dahin zu lenken, wo Leben, Liebe und Leidenschaft wartet. „Das Leben geht weiter“ – dieser gutgemeinte Ratschlag schon am Anfang der Trauerzeit funktioniert aber nur dann, wenn ich mein eigenes Schritttempo gehen darf und am Ende für mich selbst feststellen kann: „Es ist weitergegangen und ich weiß auch, wem ich das zu verdanken habe.“ Innere Kräfte spielen eine Rolle, Engel, Begleiter, Menschen an meiner Seite. „Steht auch dir zur Seite, still und unerkant, dass es treu dich leite an der lieben Hand“, so singen wir in einem traditionellen Weihnachtslied<sup>17</sup>. Das klingt einfach und kindlich. Aber so ist das Leben: Es fängt wieder von vorn an – wie bei einem Kind, das gehen lernt.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup> Rainer Maria Rilke, Briefe an einen jungen Dichter © Insel Verlag Frankfurt am Main 1929; zitiert in: Der eigenen Trauer begegnen, S. 45.

<sup>16</sup> Der eigenen Trauer begegnen, S. 44.

<sup>17</sup> „Alle Jahre wieder“; Text: Johann Wilhelm Hey (1837); Melodie: Ernst Anschütz (bearbeitet von Philipp Friedrich Silcher).

<sup>18</sup> Trauernden nahe sein, S. 118.