

1 Einleitung

1.1 Wie ist die Ausgangslage?

Sterben, Tod und Trauer gehören nach wie vor zu den großen Tabuthemen unseres Kulturkreises, stellen sie doch Phänomene dar, die nicht berechen- oder beherrschbar sind und die uns unweigerlich alle irgendwann betreffen.

Wir erwachsenen Menschen wissen sehr genau, dass wir ausnahmslos sterben müssen; dennoch denken die meisten von uns wohl nur ungern daran und haben verständlicherweise Angst davor, wissen wir doch alle nicht mit Sicherheit, was genau dann auf uns zukommt.

Menschen, die einen gravierenden Verlust erlebt haben, erinnern uns mit ihrem Schicksal daran, dass auch wir und unsere Zugehörigen sterblich sind. Sie lassen uns oft hilf- und sprachlos zurück oder berühren uns gar unangenehm. Wir weichen Trauernden nicht selten aus oder versuchen, uns mit schnellen Sprüchen vor ihrem Leid zu schützen.

Wir alle hätten wohl gerne die Sicherheit, dass Liebgewordenes bleibt, wie es ist, und stellen uns ungern der Tatsache, dass alles, was wir kennen, vergänglich ist und dass wir uns auf wackeligem, sich ständig änderndem Boden bewegen. Oft mag das Ignorieren dieser Tatsache zweckmäßig oder notwendig sein, um unser Leben planen zu können. Wir aber schieben auch das Bewusstsein der Tatsache oft weg, dass unsere Pläne jederzeit durchkreuzt werden können.

Nach dem deutschen Philosophen Odo Marquard führt die Wahrnehmung der Moderne „vom Fatum zum Faktum, vom Schicksal zum Machsals“ (Marquard, 1981b, S. 67). Das Bestimmen, in der Hand haben, Lenken, Kalkulieren, eben das Machen, ist auch über 30 Jahre nach dieser Bezeichnung noch das Gebot der Stunde, Ohnmacht ist aus der Mode gekommen. Die zweifellos gewachsenen medizinischen Möglichkeiten menschlicher Einflussnahme auf das Leben begünstigen den Irrtum, alles bestimmen zu können. Erfolg und Aktivität sind gern gesehen. Situationen, denen wir ausgeliefert sind, in denen das Hinnehmen und Akzeptieren von Unabänderlichem gefragt sind, werden nicht gerne zur Kenntnis genommen.

Schon das Psychoanalytiker-Ehepaar Margarete und Alexander Mitscherlich beschreibt 1967 die deutsche „Unfähigkeit zu trauern“. Damit beziehen sich die

Autoren auf das Unvermögen der Deutschen, den Zusammenbruch des Nationalsozialismus mit den damit verbundenen Idealen und Hoffnungen zu betrauern und daraus Spielraum für neue Orientierungen zu gewinnen (Mitscherlich & Mitscherlich, 1967). So mag es auch heute noch, 50 Jahre nach Erscheinen dieser Schrift, Spuren einer besonderen deutschen Ausprägung der Unfähigkeit zu trauern geben. Schließlich konnten auch Verluste und Traumata durch den Krieg im Wiederaufbau nicht immer angemessen gewürdigt werden und zogen ihre Spuren durch die nachfolgenden Generationen.

Die Hospizbewegung hat sich seit den 1960er Jahren der Begleitung sterbender Menschen und ihrer Zugehörigen verschrieben. Sie hat zunächst im englischsprachigen Raum, seit den 1980er Jahren auch in Deutschland, Strukturen geschaffen, die schwerkranken, sterbenden und trauernden Menschen Unterstützung und Begleitung anbieten. Viel ist hier passiert; heute weiß nahezu jeder, was ein Hospiz ist. Dennoch haben sich diese Angebote wie auch der Geist, aus dem sie entstanden sind, noch nicht flächendeckend ausgebreitet, so dass diese Hilfe noch nicht allen sterbenden und trauernden Menschen zugänglich ist.

In Psychotherapie und Beratung gibt es in Deutschland im Gegensatz zu vielen englischsprachigen Ländern immer noch erstaunliche Lücken im Wissen um Trauerprozesse und es mangelt an der Bereitschaft, sich mit menschlichen Reaktionen auf Verlusterfahrungen auseinanderzusetzen. Trauernde Menschen berichten nicht selten, dass sie auf Unverständnis und Schweigen in einer Psychotherapie stoßen.

Nun haben auch wir Psychotherapeuten ähnliche Ängste wie die meisten Menschen. Gerade wir haben uns ja dem Lenken, Beeinflussen und Helfen verschrieben, der Expertenrolle eben, etwas, das in der Auseinandersetzung mit Tod, Sterben und Verlust nur eingeschränkt möglich ist. So erscheinen diese beschränkenden Lebensrealitäten wenig attraktiv für eine „erfolgreiche Behandlung“.

Dazu kommt die berechtigte Ansicht, dass Trauer keine Krankheit ist und so gesehen keinen Platz in der psychotherapeutischen Behandlung hat. Dabei wird übersehen, dass Trauer Teil des Lebens und unzähliger Therapieanliegen ist. Sie kann zudem problematisch verlaufen, so dass sie professioneller Unterstützung bedarf.

Die teilweise in Fachkreisen verbreitete Annahme, dass die meisten psychischen Probleme auf frühkindliche Konflikte zurückgehen, mag außerdem manchen Psychotherapeuten davon abhalten, Verlusterlebnisse in späteren Lebensaltern als ernstzunehmende Quelle psychischer Belastung anzuerkennen. Auch in humanistischen, eher wachstumsorientierten Psychotherapiekonzepten scheinen lebens einschränkende Krankheits- und Trauererfahrungen auf den ersten Blick keinen Platz zu finden.

Wenn es um das Thema Trauer geht, stehen sich so in Deutschland die enorm gewachsenen Hospiz- und Selbsthilfegruppenbewegungen, die auch das Selbstverständnis von Bestattern und Seelsorgern entscheidend beeinflusst haben, und die Berufsgruppen der Berater und Psychotherapeuten seltsam fremd und unverbunden gegenüber.

1.2 Warum und für wen schreibe ich dieses Buch?

Mir ist es wichtig, mit diesem Buch Fachleuten aus Psychotherapie und Beratung Grundlagenwissen zu Trauer- und Verlustprozessen zugänglich zu machen. Dies tue ich gerade auch vor dem Hintergrund, dass ein größerer Teil der Fachliteratur zum Thema nicht in deutscher Sprache erhältlich ist.

Ich möchte das Wissen und die Erfahrung der Hospizbewegung und der internationalen Trauerexperten mit dem der psychologisch und beraterisch ausgebildeten deutschsprachigen Fachkräfte verbinden. So hoffe ich, dabei zu helfen, die Kluft zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen im hospizlichen Umfeld einerseits und der „Berater- und Therapeutenzene“ in Deutschland andererseits zu verringern.

Der Personzentrierte Ansatz ist für mich das Konzept der Wahl, wenn es um die Begleitung und Unterstützung von Menschen in Krisen geht, die durch schwere Krankheit, Sterben und Verlust hervorgerufen sind. Es sind die von Carl Rogers formulierten personzentrierten Grundhaltungen der Echtheit, Akzeptanz und Empathie, die besonders geeignet sind, Menschen in akuten Lebenskrisen sowie Entwicklungs- und Veränderungsprozessen zu begleiten. Ebenso eignet sich der Ansatz für die Unterstützung bei psychischen, persönlichkeits- oder biografisch bedingten Belastungen. Die wertschätzende, akzeptierende und empathische Grundhaltung vermag es hervorragend, Menschen in Grenzsituationen zwischen Therapie und Beratung zu begleiten, ohne ihnen die Kompetenz zu nehmen, sich selbst zu helfen.

Mir ist es in dieser Schrift besonders wichtig, den Personzentrierten Ansatz mit dem fachlichen Wissen um Trauerprozesse und die Unterstützung von Menschen bei Verlusten zusammenzuführen.

In den Formulierungen meiner Ziele für dieses Buch erkennen Sie unschwer mein Denken, das eher mit der Integration als mit der Trennung verschiedener Denk- und Erfahrungswelten zu tun hat. Ich bin davon überzeugt, dass das Bündeln verschiedenartiger Erfahrungen dem Wohl trauernder Menschen am meisten dient und nicht das Verengen des Horizonts auf bestimmte Blickwinkel oder das Ausgrenzen anderer Perspektiven. Dennoch fühle ich

mich den Werten personenzentrierter Arbeit in der Tiefe verpflichtet, stellen sie doch für mich grundlegende, zutiefst ethische Leitlinien menschlichen Handelns dar.

Dieses Buch ist durch seine, wie ich hoffe, recht verständliche Sprache und durch die Darstellung der Grundlagen des Personenzentrierten Ansatzes, wie auch derjenigen der Trauerforschung, sowohl für Fachleute als auch für Studenten und Berufsanfänger geeignet. Ich hoffe, dass es auch interessierten Laien bereichernde Einblicke gewähren kann.

1.3 Wie ist dieses Buch aufgebaut und wie können Sie damit umgehen?

Zunächst stelle ich die Grundlagen des Personenzentrierten Ansatzes dar, den ich anschließend auf den Themenbereich Verlust und Trauer beziehe, wobei ich auch die Grundsätze der Hospizbewegung vorstelle. Überdies schildere ich die theoretischen Ansätze des Trauerverständnisses seit Sigmund Freud, existenzialistische Perspektiven und die Phänomene erschwerter und komplizierter Trauerverläufe.

In dem darauf folgenden Teil stelle ich die praktische personenzentrierte Begleitung von Verlustprozessen an Hand von Beispielen aus der Praxis vor.

Schließlich erläutere ich Ihnen meine Gedanken zum Thema Selbstschutz und Selbstpflege in der professionellen Beschäftigung mit menschlichem Leid.

Selbstverständlich können Sie je nach Ihren Vorkenntnissen manche Abschnitte aus Ihrer Lektüre ausklammern. Nehmen Sie sich das aus diesem Buch, was Sie gebrauchen können, und verstehen Sie es als Angebot.

Die weibliche und die männliche Sprachform wähle ich jeweils zufällig, selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.

Die Begriffe Trauerbegleitung, Trauerberatung und Trauertherapie grenze ich nicht immer genau voneinander ab, weil sie in der Praxis häufig ineinanderfließen. Mit Begleitung ist das Da-Sein, Mit-Aushalten gemeint, das in jedem Trauerprozess zunächst das Wichtigste ist. Trauerberatung bedeutet das Klären praktischer weiterer Schritte sowie das Geben von Informationen, während es in der Trauertherapie um die Verknüpfung des aktuellen Trauerprozesses mit biografischen Vorerfahrungen geht (Tausch, 2012).

Spezielle Fragestellungen wie die geschlechtsspezifische oder die kulturspezifische Ausprägung menschlicher Trauerreaktionen werde ich kaum berücksichtigen, da sie den Rahmen dieser Grundlagentexte sprengen würden.