

Verlusterleben und Trauerprozess – menschliche, personzentrierte und psychotherapeutische Perspektiven

Experience of Loss and the Process of Mourning – Human, Person-Centered and Psychotherapeutic Perspectives

Ulrike Backhaus

Themenschwerpunkt Trauer

Zusammenfassung

Der folgende Text stellt Trauer als natürlichen und gesunden Prozess dar, mit dem wir Menschen auf Verluste reagieren, die unser Leben zwangsläufig begleiten. Theorien zum Trauerprozess werden ebenso vorgestellt wie der personenzentrierte Umgang mit Menschen nach Verlust in Therapie und Beratung. Außerdem wird auf komplizierte Trauerverläufe eingegangen, die eine Minderheit der Trauernden betreffen und im psychotherapeutischen Kontext immer wieder anzutreffen sind.

Abstract

The following text illustrates grief as a natural and healthy process in which humans react to losses that inevitably accompany our lives. Theories of the mourning process will be presented as well as the person-centered approach with humans in psychotherapy and counseling after a loss. Moreover, problematic mourning processes that concern a minority of the mourners and which often can be found in therapeutic settings, will be mentioned.

1. Über Trauer

Trauer ist ein natürlicher Prozess, mit dem wir auf Verluste von Menschen und Dingen reagieren, an die wir eine emotionale Bindung entwickelt haben. Dies kann der Verlust eines Menschen durch den Tod sein, aber auch durch Trennung, es kann der Verlust der Heimat sein, des Arbeitsplatzes, der erwachsen gewordenen Kinder, der Gesundheit, bestimmter Vorstellungen, Rol-

len- und Selbstbilder. Jede Krise wird (auch) von Trauererleben begleitet, jede Trauer von einer Krise. Die alten Strukturen existieren oder tragen nicht mehr, neue müssen entwickelt werden. „Trauer ist die Lösung, nicht das Problem“, schreibt die deutsche Sozialpsychologin und Trauerbegleiterin Chris Paul (Paul, 2017, S.9). Trauer ist der Entwicklungsprozess, durch den wir lernen, mit einer veränderten Situation zu leben.

Wandel und Vergänglichkeit sind Prinzipien unseres Lebens. Wir alle haben schon Verluste und Abschiedsprozesse erlebt, wenn auch vielleicht nicht durch den Tod. In vielen, wenn nicht den meisten, Beratungen und Psychotherapien spielt Trauer in der ein oder anderen Form eine Rolle. „Schätzungen zufolge steckt hinter jeder dritten psychischen Störung eine komplizierte Trauerreaktion. Dies bedeutet für Therapeuten, dass es sich lohnen würde, routinemäßig nach Verlustereignissen zu fragen, weil ein unverarbeiteter Verlust [...] Motor für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen sein kann.“ (Znoj, 2012, S. 78)

Im deutschsprachigen Raum ist die Beschäftigung mit Trauerprozessen in Therapie und Beratung noch wenig ausgeprägt, ganz im Gegensatz zu den englischsprachigen Ländern, Norwegen, den Niederlanden und vielen anderen mehr.

Die radikalste und tiefgreifendste Form der Trauer folgt meist auf den Tod eines geliebten Menschen. Der Tod aber ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu. Er bildet unsere Endlichkeit ab, das Ende unserer Kontrollmöglichkeiten, ist bedrohlich, weil wir alle nicht mit Sicherheit wissen, wie es nach unserem letzten Atemzug weitergeht. Das mit ihm verbundene Tabu dehnt sich auf trauernde Personen und auf den Umgang mit ihnen aus. Es wirkt auch in die Bereiche der Psychotherapie und Beratung hinein.

Zwar hat sich in den letzten 50 Jahren, im deutschsprachigen Raum in den letzten 30 Jahren, eine schnellwachsende Hospizbewegung entwickelt, die die Themen Tod und Sterben aus der Tabuisierung in die Mitte der