



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Trauer und perimortale Trauerbegleitung

Verfasserin

Viktoria Winkler

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Theologie (Mag. theol.)

Wien, 2015

Studienkennzahl lt.
Studienblatt:

A 190 353 020

Studienrichtung lt.
Studienblatt:

Lehramtsstudium UF Spanisch UF Katholische Religion

Betreuerin / Betreuer:

Ao. Univ.- Prof. Mag. Dr. Andrea Lehner- Hartmann

*In Liebe und großer Dankbarkeit
meiner Oma Maria.*

DANKSAGUNG

Ich möchte mich an dieser Stelle bei all jenen Menschen bedanken, die mich während der Anfertigung der vorliegenden Diplomarbeit unterstützt und motiviert haben:

Besonders gilt dieser Dank meiner Betreuerin, Frau Ao. Univ.- Prof. Mag. Dr. Andrea Lehner- Hartmann, die mich bereits bei der Themenfindung bis hin zur Endphase des Diplomarbeitprozesses begleitet und unterstützt hat.

Ein großes und aufrichtiges Dankeschön richte ich hiermit auch an meine Eltern, Wolfgang und Pia, die mir mein Studium ermöglicht und mich all die Jahre nicht nur finanziell unterstützt haben, sondern vor allem auch emotional immer für mich da waren.

Ein herzliches Danke auch an meinen Bruder Wolfi und an meine Cousine Tina, die mich sowohl motiviert als auch zwischendurch immer wieder an ein Leben abseits des Studiums erinnert haben.

Nicht zuletzt gebührt meinem Freund Bernhard Dank, der das Bücherchaos als auch hin und wieder meine Anspannung tapfer erduldet hat und mir stets zur Seite gestanden ist.

KURZFASSUNG

Die vorliegende Diplomarbeit „Trauer und perimortale Trauerbegleitung“ geht der Frage nach, welche Erkenntnisse die derzeitige Trauerforschung zur perimortalen Trauerbegleitung liefert und welche Konsequenzen sich daraus für einen Trauerfall im schulischen Kontext ergeben.

Die Arbeit gliedert sich in vier Teile. Zuerst erfolgt eine Auseinandersetzung mit dem Begriff der Trauer und der Entwicklung von Sterben, Tod und Trauer unter den Bedingungen der Spätmoderne. Anschließend werden wichtige Modelle der Trauerforschung und deren Erkenntnisgewinn für die perimortale Trauerbegleitung reflektiert. Danach wird konkret auf die perimortale Trauerbegleitung eingegangen und diese im Hinblick auf die Praxis untersucht. Auch das Verhältnis zwischen Trauer und Glaube sowie angemessene Rituale und Methoden werden erörtert. Abschließend werden die Konsequenzen daraus für einen Trauerfall in der Schule gezogen.

ABSTRACT

This diploma-thesis “Grief and peri-mortal support for grief“ deals with the question which insights the contemporary bereavement research provides for the peri-mortal support for people suffering from bereavement and which consequences arise as a result for school.

This work is divided into four parts. First of all, the terms of loss, bereavement, grief and mourning are explained and an insight of the development of Dying, Death and Bereavement in contemporary society is given. Afterwards important models of bereavement research and their outcomes for peri-mortal support for grief are reflected. After that, peri-mortal support of bereavement regarding the practice is investigated. As well, the relations between grief and religious faith and various appropriate rituals and methods are discussed. The final chapter gives a summary of the consequences for dealing with grief at school.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	7
2. Begriffliches	9
2.1. Trauer	9
2.1.1. Sterben und Tod	12
2.1.2. Ausdifferenzierung des Trauerbegriffs im Englischen: Bereavement – Grief – Mourning	13
2.2. Sterben, Tod und Trauer unter den Bedingungen der Spätmoderne	15
3. Trauerforschung	18
3.1. Explikatorische Modelle	19
3.1.1. Trauer und Trauerarbeit nach Sigmund Freud	19
3.1.1.1. Erkenntnisgewinn für die perimortale Trauerbegleitung	22
3.1.2. John Bowlby (Personenverlust als Bindungsverlust)	22
3.1.2.1. Erkenntnisgewinn für die perimortale Trauerbegleitung	26
3.1.3. Stroebe/ Stroebe: Personenverlust als Auslöser multipler Verluste (Kognitive Stress Theorie)	27
3.1.3.1. Erkenntnisgewinn für die (perimortale) Trauerbegleitung	31
3.2. Deskriptive Modelle – Phänomenologie der Trauerreaktion	32
3.2.1. Trauersymptomatologien	32
3.2.1.1. Erich Lindemann	32
3.2.1.1.1. Erkenntnisgewinn für die perimortale Trauerbegleitung	35
3.2.1.2. Weitere Beiträge zur Symptomatologie der Trauer	36
3.2.1.3. Der Nutzen symptomatologischer Forschung	38
3.2.2. Dauer der Trauer	40
3.2.3. Trauer und Krankheit	41
3.2.4. Phasen- oder Verlaufsmodelle	42
3.2.4.1. Elisabeth Kübler- Ross	43
3.2.4.2. Yorick Spiegel	45
3.2.4.3. Weitere Phasenmodelle	47
3.2.4.4. Kritik der Phasenmodelle	47
3.2.4.5. Auswirkung der Phasenmodelle auf die perimortale Trauerbegleitung	50
3.2.5. Aufgabenmodelle	52
3.2.5.1. Yorick Spiegel	52
3.2.5.2. William Worden	54

3.3. Ertrag im Hinblick auf die perimortale Trauerbegleitung	55
4. Perimortale Trauerbegleitung	59
4.1. TrauerbegleiterInnen	59
4.1.1. Professionelle Voraussetzungen der TrauerbegleiterInnen	61
4.2. Das Aufgabenmodell der Trauerbegleitung	63
4.3. Das Aufgabenmodell der perimortalen Trauerbegleitung	64
4.4. Umgang mit Schuld in der Trauer	70
4.5. Richtlinien in der perimortalen Trauerbegleitung	72
4.6. Trauer und Rituale	75
4.6.1. Merkmale und Wirksamkeit der Rituale	75
4.6.2. Trauerrituale	77
4.7. Methoden	82
4.8. Trauer und Glaube	85
4.8.1. Christliches Wirklichkeitsverständnis angesichts des Todes	86
5. Perimortale Trauerbegleitung mit Jugendlichen im schulischen Kontext	93
5.1. Tod und Trauer in der Schule	93
5.2. Begriffsdefinition und Entwicklungsaufgaben Jugendlicher	94
5.3. Trauer Jugendlicher	100
5.4. Begegnung und der Umgang mit trauernden Jugendlichen	102
5.5. Handlungsoptionen und methodische Umsetzungsmöglichkeiten anlässlich eines Trauerfalls in der Schule	103
6. Resümee	110
7. Referenzen	112
7.1. Literaturverzeichnis	112
7.2. Tabellen- und Abbildungsverzeichnis	118
8. Anhang	119
8.1. Eidesstattliche Erklärung	119
8.2. Curriculum Vitae	120

1. Einleitung

Die berühmte Kurzformel „Panta rhei – Alles fließt“, in der Heraklits Grundgedanken seiner Philosophie zusammengefasst werden, beschreibt den natürlichen Prozess des ständigen Werdens und Wandels. Leben bedeutet Bewegung und Veränderung, durch die der Mensch fortschreitet und sich entwickelt. Neben der dahinterliegenden Chance, die dem Menschen durch die Veränderung eröffnet wird, wird er gleichzeitig mit dem Loslassen-Müssen des Bisherigen konfrontiert, das er (sofern er es bewusst erfasst) häufig als Verlust empfindet.

Verlusterlebnisse können Erschütterung und Traurigkeit auslösen. Vor allem der Tod eines nahestehenden Menschen – vermutlich der schmerzhafteste Verlust im Leben – wird oft von tiefer Trauer begleitet, die durchlebt und verarbeitet werden muss. Wie kann man jemandem in solch einer schwierigen Situation helfen und was kann getan werden, um das Leid der Trauernden erträglicher zu machen? Diese Fragen weckten in mir großes Interesse, weshalb ich mich zur Erarbeitung dieses Thema entschloss. Da ich zukünftig als Lehrerin in einer Schule tätig sein werde, empfinde ich es als enorm wichtig, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, um im Ernstfall gewappnet zu sein und nicht völlig hilflos dazustehen.

Meine Diplomarbeit „Trauer und perimortale Trauerbegleitung“ geht der Frage nach, welche Erkenntnisse die derzeitige Trauerforschung zur perimortalen Trauerbegleitung liefert und welche Konsequenzen sich daraus für einen Trauerfall in der Schule mit Jugendlichen ergeben.

Die Arbeit gliedert sich in vier Teile. Zuerst erfolgt eine Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Trauer im Allgemeinen. Da es speziell um Trauer anlässlich eines Todesfalls eines nahestehenden Menschen geht, wird ebenfalls erörtert, was Sterben und Tod für den Menschen bedeutet. Dann wird der Begriff der Trauer in „bereavement“, „grief“ und „mourning“ ausdifferenziert, um die verschiedenen Aspekte der Trauer hervorzuheben, bevor die Entwicklung von Sterben, Tod und Trauer unter den Bedingungen der Spätmoderne wie auch deren Konsequenzen für den heutigen Zugang zur Trauer untersucht werden.

Im zweiten Teil der Arbeit werden wichtige Modelle der Trauerforschung und deren Erkenntnisgewinn für die perimortale Trauerbegleitung reflektiert. Zunächst werden explikatorische Modelle, bei denen nach Ursachen, Erklärungen und dem Hintergrund, also warum es zur Trauer kommt, wodurch diese ausgelöst und was diese bewirkt, durchleuchtet. Genauer betrachtet, wird dabei auf Sigmund Freuds Trauermodell und seinen herausgearbeiteten Begriff der „Trauerarbeit“ eingegangen; ebenso wird John Bowlbys

Bindungstheorie und ihr Einfluss auf die Trauer und Trauerreaktionen reflektiert als auch Margaret und Wolfgang Stroebe's Konzept der Trauer, welches auf der kognitiven Stress-Theorie von R. S. Lazarus und seinen MitarbeiterInnen beruht, erörtert.

Anschließend werden deskriptive Modelle, die ihren Fokus auf die phänomenologische Erfassung von Trauerreaktionen richten, thematisiert. Dabei wird auf Erich Lindemann's Trauersymptomatologie sowie auf den Nutzen symptomatologischer Forschung eingegangen. Danach erfolgt eine kritische Auseinandersetzung mit den Phasen- oder Verlaufsmodellen und auch die Aufgabenmodelle werden unter die Lupe genommen. Außerdem wird der Frage nachgegangen, wie lange Trauer dauert und wie das Verhältnis zwischen Trauer und Krankheit ist.

Im dritten Teil geht es um die perimortale Trauerbegleitung, die im Hinblick auf die Praxis untersucht wird. Zunächst wird erläutert, welche Kompetenzen und Voraussetzungen TrauerbegleiterInnen mitzubringen haben. Danach wird aus dem Erkenntnisgewinn des vorherigen Teils ein Aufgabenmodell der perimortalen Trauerbegleitung von Kerstin Lammer vorgestellt und gezeigt, was TrauerbegleiterInnen in der perimortalen Phase beachten müssen und wie sie Trauernden helfen können, ihren Trauerprozess zu initiieren und mögliche Fehlleitungen zu verhindern. Auch auf den Umgang mit Schuld in der Trauer und auf die Richtlinien in der perimortalen Trauerbegleitung wird hingewiesen. Außerdem erfolgt eine Auseinandersetzung mit angemessenen Ritualen und Methoden sowie deren Wirksamkeit für die Trauer, bevor das Verhältnis zwischen Trauer und Glaube erörtert wird.

Abschließend werden im letzten Teil der Arbeit die Ergebnisse und Konsequenzen daraus für den schulischen Kontext gezogen. Es wird dabei reflektiert, wie bei einem Trauerfall mit Jugendlichen in der Schule umgegangen werden sollte und wie diese in der perimortalen Trauerzeit bestmöglich unterstützt werden können.

Das Ziel der Arbeit ist es, anhand der Erkenntnisse der derzeitigen Trauerforschung zur perimortalen Trauerbegleitung Hilfestellungen für LehrerInnen bei einem Trauerfall in der Schule mit Jugendlichen zu geben. Des Weiteren soll das Lesen der Arbeit die Themen Sterben, Tod und Trauer ins Bewusstsein der Menschen rufen und zu einer persönlichen Auseinandersetzung damit ermutigen. Insbesondere soll auf die Bedürfnisse Trauernder aufmerksam gemacht werden und dabei vor allem auch auf die perimortale Trauerphase, die in der Literatur oft nur mit dem Stichwort „Schock“ beschrieben und nicht näher erläutert wird, hingewiesen und gezeigt werden, wie wichtig eine perimortale Trauerbegleitung generell als auch speziell in der Schule ist.

2. Begriffliches

2.1. Trauer

Diese Arbeit thematisiert speziell Trauer anlässlich eines Todesfalls eines nahestehenden Menschen in der perimortalen Phase; generell lässt sich Trauer aber als Reaktion auf einen Verlust beschreiben.

Trauer ist ein universales Phänomen, welches in allen Kulturen und zu jeder Zeit vertreten ist. Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit Situationen konfrontiert, in denen er trauert. Trauer entsteht, wenn wir einen Verlust (in der Gegenwart oder in absehbarer Zukunft) zu ertragen haben. Trauer hängt somit nicht ausschließlich mit einem Todesfall zusammen, sondern auch die Trennung von engen Bindungen (z.B. Trennung vom Partner/ von der Partnerin), der Verlust der Gesundheit, der Verlust des Arbeitsplatzes, das Abschiednehmen aufgrund eines Umzugs, für Kinder das Verlieren des Lieblingsstofftieres oder –spielzeugs etc. können Anlässe sein, um zu trauern. Wie hoch das Maß der Trauer ist, worüber und wie man überhaupt trauert, ist subjektiv und unterscheidet sich von Mensch zu Mensch.

Wie Menschen mit dem Verlust umgehen, hängt wesentlich davon ab, wie einschneidend der Verlust von ihnen selbst für ihr (weiteres) Leben empfunden wird, welchen Umgang und welche Bewältigungsstrategien sie in ihrem bisherigen Leben mit Krisen erworben haben und welche Persönlichkeitsstruktur sie aufweisen.¹ Neben individuellen Faktoren fließen ebenfalls situative und kulturelle Bedingungen in die Trauerbewältigung mit ein.²

Das Wort „trauern“ stammt aus dem altenglischen „drusian“, was mit „ohne Kraft, matt sein“ übersetzt werden kann und die Gefühlslage vieler Trauernder widerspiegelt. Es gibt die verschiedensten Versuche, Trauer zu definieren, wie beispielsweise den vom Handbuch von Müller / Brathuhn / Schnegg: „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.“³ Diese Definition zeigt, dass es sich

¹ vgl. MÜLLER, Monika/ BRATHUHN, Sylvia/ SCHNEGG, Matthias: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung. Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2013, S.15- 19; BÖDIKER, Marie- Luise/ THEOBALD, Monika: Trauer- Gesichter. Hilfen für Trauernde – Arbeitsmaterialien für Trauerbegleitung, der Hospiz Verlag, Wuppertal 2008, S.25.

² vgl. LAMMER, Kerstin: Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung, Neukirchener Verlag, Neukirchen- Vluyn 2003, S.36.

³ siehe MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, S.16.

bei Trauer nicht um einen Zustand, sondern um einen Prozess, genauer einen Anpassungsprozess, handelt.⁴

Die klassische Definition des Trauerbegriffs stammt von Sigmund Freud, die er in seinem Werk „Trauer und Melancholie“ im Jahre 1916 publizierte:

„Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.“⁵

K. Lammer ändert Freuds Definition zu folgender Fassung ab: „Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf einen Verlust, speziell auf den Verlust einer signifikanten Person“⁶ und weist darauf hin, dass Freuds Trauerbegriff in leicht abgeänderter Form noch heutzutage weitgehend geeignet ist. Sie begründet dies folgendermaßen:

- „er [der Trauerbegriff Freuds] verweist auf die positive Funktion der Trauer, nämlich die Bewältigung von Verlusterfahrungen („Reaktion auf *Verlust*“)⁷

Trauer ist, wie bereits oben erwähnt, im Allgemeinen die Reaktion auf ein Verlusterlebnis, wobei die unterschiedlichsten Erlebnisse als Verlust aufgefasst werden können. Wichtig ist, dass das Positive am Trauerprozess, nämlich dass er der Bewältigung dient, beachtet wird.⁸ Sobald ein Mensch einen Verlust erlebt hat, wünscht er sich im Normalfall irgendwie mit den neuen Lebensbedingungen umgehen zu können und sein Leben weiterhin – wenn auch als Veränderter - meistern zu können.⁹

- „er [der Trauerbegriff Freuds] hebt die Normalität von Trauer hervor („regelmäßig“)¹⁰

Das Wort „regelmäßig“ verdeutlicht die Normalität von Trauer. Trauer darf nicht verdrängt werden, wozu es häufig in modernen westlichen Gesellschaften kommt, da der Mensch nach einer bestimmten Zeit wieder „normal“ zu „funktionieren“ hat.¹¹

- „er [der Trauerbegriff Freuds] ist in der Lage, vielfältige *intrapersonale* und *interpersonale* Aspekte der Trauerphänomenologie einzuschließen („*Reaktion* auf Verlust“).“¹²

⁴ vgl. BÖDIKER/ THEOBALD: Trauer- Gesichter, S.25.

⁵ siehe FREUD, Sigmund: Trauer und Melancholie (1916), in: Gesammelte Werke, Bd. 10, Frankfurt 1946, S.428, 429.

⁶ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.31.

⁷ siehe LAMMER, Den Tod begreifen, S.31.

⁸ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.31- 33.

⁹ vgl. MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, S.16.

¹⁰ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.31.

¹¹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.33, 34.

¹² siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.31.

In welcher großer Vielfalt sich Trauer äußern kann, wurde erst Jahrzehnte nach S. Freud empirisch erforscht. Trotzdem ist die Wortwahl „*Reaktion* auf Verlust“ von Freud dazu fähig, intra- und interpersonale Phänomene einzubeziehen. Zu den intrapersonalen Aspekten gehören physiologische und innerpsychische Reaktionen (u.a. Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Wahrnehmungsstörungen, etc.). Zu den interpersonalen Phänomenen zählt das soziale Interaktionsverhalten der Betroffenen (z.B. öffentliches Trauerverhalten, sozialer Rückzug während des Trauerprozesses etc.).¹³

K. Lammer zeigt jedoch auch die Grenzen der Freudschen Trauerdefinition auf, indem sie darauf hinweist, dass in Freuds Definition die soziale Einwirkung bzw. der soziale Einfluss der Umwelt auf die Betroffenen, die sich laut der heutigen Forschung nützlich oder hinderlich auf den Trauerprozess auswirken kann, nicht explizit beachtet wird. Unter den Begriff der sozialen Einwirkung fallen alle soziokulturellen und soziostrukturellen Aspekte wie beispielsweise bei einem Todesfall die soziale Verdrängung des Todes in der modernen Gesellschaft; aber auch generell alle Normen und Bräuche, die in der jeweiligen Kultur verankert sind (z.B. Bestattungsriten, Kleidervorschriften etc.), sowie die religiösen bzw. weltanschaulichen Vorstellungen der Gesellschaft, was nach dem Tod geschieht. Auch die sozialen Folgen des eingetretenen oder drohenden Verlustes, die sich auf die Betroffenen auswirken, müssen beachtet werden; etwa kommt es durch den Verlust zu sozialen Belastungen, da der anfängliche Rückzug aus dem Sozialleben in der Isolation endet. Beispiele für positive soziale Folgen sind möglicherweise bei einem Todesfall die Erbschaft oder die Befreiung von den Anstrengungen der Pflege und Betreuung.¹⁴

Obwohl dieser letzte Punkt im Freudschen Trauerbegriff nicht explizit berücksichtigt wird, ist die leicht modifizierte Definition Freuds dennoch für fast alle Trauertheorien, die im weiteren Verlauf der Arbeit noch folgen werden, geeignet, da beachtet werden muss, dass es sich beim letzten Aspekt um kontextuelle Faktoren handelt, die den Trauerprozess sekundär beeinflussen. Sie sind in einer Theorie der Trauer unbedingt zu beachten; sie müssen aber nicht direkt im Trauerbegriff selbst erwähnt werden.¹⁵

¹³ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.34, 35.

¹⁴ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.35, 36.

¹⁵ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.36.

2.1.1. Sterben und Tod

Da es in der Arbeit um Trauerbewältigung anlässlich eines Sterbefalls geht, bedarf es ebenfalls einer kurzen Erörterung, was das Sterben für den Menschen bedeutet und wie der Tod von ihm erfasst wird.

Wissenschaftlich gesehen, etwa in der Biologie oder Medizin, sind das Sterben und der Tod ein sachliches Geschehen, das sich genau erklären und beschreiben lässt. Der Tod beim Menschen bedeutet „das irreversible Aufhören integrativer Körperfunktionen, das Ende von Stoff- und Energiewechsel.“¹⁶ Der biologische Sinn des Todes besteht darin, dass er dafür sorgt, dass es nicht zu einer Überbevölkerung und den damit verbundenen Folgen wie unzureichend Nahrung, Platzmangel etc. kommt. Von dieser Perspektive her betrachtet, ist er also indirekt für die Erhaltung und den Fortbestand des Menschen zuständig.

Solche Erklärungen erscheinen dem Menschen logisch und er weiß, dass jeder Mensch, auch er selbst, sterblich ist. Dies weiß er zumindest theoretisch: Einerseits nimmt er nämlich nüchtern die Endlichkeit des Menschen und seiner selbst zur Kenntnis; andererseits kann er sich aber nur den Tod der anderen vorstellen; seinen eigenen jedoch nicht. Im Menschen ist somit eine Art Urverdrängung verankert, durch die er seinen eigenen Tod tabuisiert.

Der Mensch strebt bekanntlich nach Glück und er möchte u.a. sich selbst erhalten, um es zu erreichen. In diesem Zusammenhang ist ihm, trotz der Urverdrängung, die Furcht vor dem Sterben bekannt.

Der Tod ist etwas Widersprüchliches, denn er gibt dem Leben einerseits einen Sinn, indem er auf die Begrenztheit und damit auf die Kostbarkeit der Zeit hinweist. Wäre der Mensch unsterblich, hätte er unendlich viel Zeit und es wäre vollkommen gleichgültig, wann er etwas verrichten würde. Durch die Knappheit der Zeit werden seine Handlungen bedeutsam und unersetzlich. Andererseits ist der Tod „nicht nur Sinnmotor, der uns bewegt und antreibt, sondern er ist zugleich auch Sinnzerstörer, der bedroht, vernichtet und wegnimmt, was wir schaffen und lieben.“¹⁷

Ob die Lebenden den Tod verstehen können, ist in der Philosophie umstritten. Auf der einen Seite gibt es die Position, dass der Tod nicht Gegenstand des Redens der Lebendigen sein kann, weil der Tod und die Erkenntnis darüber sich gegenseitig ausschließen. Ein Vertreter davon ist Epikur, der meint, dass wir vor dem Tod keine Angst haben brauchen, denn solange

¹⁶ siehe LILIE, Ulrich/ ZWIERLEIN, Eduard (Hrsg.): Handbuch Integrierte Sterbebegleitung, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2004, S.9.

¹⁷ siehe LILIE/ ZWIERLEIN: Handbuch Integrierte Sterbebegleitung, S.10, 11.

wir leben, ist der Tod nicht da; und wenn der Tod da ist, dann sind wir nicht mehr da. Auf der anderen Seite gibt es den Standpunkt, dass der Mensch durch die Liebe zu einer spezifischen Erkenntnis über den Tod gelangen kann. Hier ist u.a. Augustinus zu nennen, der die Auffassung vertritt, dass in der Liebe ein „wir“ („nos“) entsteht und die beiden Menschen verbunden sind (sie sind kein getrenntes „du“ und „ich“, sondern ein „wir“). Wenn nun einer der beiden stirbt, stirbt der andere in gewisser Weise mit ihm, da sie vereint waren. Der Tod „berührt“ dann auch in voller Wucht den Lebendigen und er erfährt den Tod als gegenwärtig. In diesem Moment wird sich der Hinterbliebene zu einer „großen Frage“ („magna quaestio“), die er nicht selbst beantworten kann.

Gesamt betrachtet, können wir unser Wissen über den Tod mit einigen wissenschaftlichen Fakten, aber mit wenig Existenzuellem anhäufen. Es steht fest, dass die Lebensgeschichte des Menschen durch ihn endgültig wird und eine unwiderrufliche Gestalt annimmt, da sich dann seine Biografie nicht mehr ändern lässt. Schließlich bildet sich jeder Mensch seine eigenen Gedanken zum Tod; er bleibt aber ein ungelöstes Rätsel, weil wir nicht wissen, was danach mit uns passiert. Deshalb wird durch ihn das Leben und der Mensch zu einer großen Frage.¹⁸

2.1.2. Ausdifferenzierung des Trauerbegriffs im Englischen:

bereavement – grief – mourning

In der englischen Sprache wird der Trauerbegriff in *bereavement*, *grief* und *mourning* ausdifferenziert, was hilft, die verschiedenen Aspekte der Trauer zu betonen. Vor allem in der Trauerbegleitung ist solch eine Unterscheidung nützlich, um den Betroffenen die richtige Unterstützung anbieten zu können.¹⁹ Ferner dient sie der Überschaubarkeit und Einordnung des umfangreichen Materials zum Thema Trauer und Trauerbegleitung.

Bereavement ist der neutralste und umfangreichste Begriff. Er wird mit „einen Trauer- oder Todesfall haben“ oder „einen Verlust erleiden“ übersetzt und er kann als Überbegriff verwendet werden. Genau genommen ist *bereavement* allerdings die Ursache, der Grund und Anstoß für die mit *grief* und *mourning* benannten Phänomene.

Grief wird oft mit „Kummer“, „Betrübnis“, „Gram“ oder „Schmerz“ übersetzt. Mit diesen Übersetzungen ist jedoch noch nicht die ganze Bedeutung bzw. Reichweite von *grief* erfasst.

¹⁸ vgl. LILIE/ ZWIERLEIN: Handbuch Integrierte Sterbebegleitung, S.9- 13.

¹⁹ vgl. SCHÄRER- Santschi, Erika (Hrsg.): Trauern. Trauernde Menschen in Palliative Care und Pflege begleiten, Hans Huber, Bern 2012, S.30.

2.2. Sterben, Tod und Trauer unter den Bedingungen der Spätmoderne

Das Thema Sterben, Tod und Trauer, der Umgang und auch die Bedingungen damit haben sich in der modernen Gesellschaft Mitteleuropas und Nordamerikas im vergangenen Jahrhundert stark durch auftretende Phänomene wie Säkularisierung, Individualisierung, medizinisch - technischen Fortschritt, etc. gewandelt.²² Dies betrifft einerseits „**äußere Bedingungen**“²³ wie:

- **Demographische Veränderungen: Verlängerung der Lebenserwartung**

Die Lebenserwartung hat sich im letzten Jahrhundert mehr als verdoppelt. Während man 1875 in Deutschland durchschnittlich 35 Jahre alt wurde, hatten im Jahr 1997 65-jährige Männer eine Lebenserwartung von 80,4 Jahren und 65-jährige Frauen eine von 84,1 Jahren; Tendenz weiterhin steigend. Die Kinder- und Säuglingssterblichkeit ging in dieser Zeit rapide zurück. Während 1875 die Säuglingssterblichkeit 31 Prozent betrug und 50 Prozent der Kinder nicht einmal neun Jahre alt wurden, reduzierte sich bis zum Jahr 1998 die Säuglingssterblichkeit auf ca. 0,5 Prozent und die Kindersterblichkeit auf ca. 0,1 Prozent.

Früher war der Tod im alltäglichen Leben präsent, während die Menschen heute im Durchschnitt nur noch alle 15 bis 20 Jahre einen Sterbefall im engeren Umfeld erleben; Tendenz sinkend. Dies hat zur Folge, dass Sterben, Tod und Trauer im Bewusstsein der Leute nicht mehr so verankert sind wie damals und auch die Erfahrung fernbleibt bzw. der Umgang damit erschwert wird.²⁴

- **Medizinischer Fortschritt und Verbesserung der Lebensqualität (insbesondere der Lebensqualität von Alten und Kranken)**

Die Medizin erfuhr im letzten Jahrhundert einen erheblichen Fortschritt, sodass es zu einer enormen Verbesserung der Lebensqualität kam. In früheren Jahrhunderten galt, aufgrund von mangelnder Hygiene, nicht ausreichender medizinischer Versorgung und schlechten Lebensumständen, der Tod als ständiger Begleiter des Lebens und er wurde zum Teil auch als Erlöser gesehen, der einen von den Qualen auf der Welt befreite.

In der heutigen Zeit hingegen empfindet man den Tod als etwas, das noch weit weg ist und das uns im alltäglichen Leben nicht betrifft. Es wird mit allen möglichen (medizinischen)

²² vgl. SCHÄFER, Julia: Tod und Trauerrituale in der modernen Gesellschaft. Perspektiven einer alternativen Trauerkultur, ibidem- Verlag, Stuttgart 2002, S. 11- 13.

²³ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.39.

²⁴ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.40.

Mitteln versucht, den Tod herauszuzögern und das Leben soll, so weit wie möglich, beherrscht werden. „Dabei wird immer mehr verlernt, mit der Realität der menschlichen Endlichkeit, Geworfenheit und Begrenztheit [...], mit Erfahrungen von Ohnmacht, Chaos, Passivität, Ausgeliefertsein und Loslassen - Müssen umzugehen.“²⁵ Als Gegenmaßnahme zu einer derartigen Entwicklung sind die Trauermodelle zu nennen, die sich dafür einsetzen, einen „rechten“ Umgang mit Sterben, Tod und Trauer zurückzugewinnen.²⁶

- Verlagerung des Sterbeortes in die Institution Krankenhaus

In modernen westlichen Gesellschaften stirbt der Großteil der Menschen nicht mehr zu Hause, sondern in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen. Obwohl sich über 90 Prozent der Leute wünschen, zu Hause zu sterben, sind es Schätzungen zu Folge weniger als 30 Prozent. Das Krankenhaus ist der Hauptort des Sterbens. Genaue Zahlenangaben, wie viele Menschen im Spital sterben, fehlen, wobei das Statistische Bundesamt in Deutschland im Jahr 1998 von 47 Prozent ausgeht. Die Todesfälle in Alten- und Pflegeeinrichtungen werden auf 25 – 30 Prozent geschätzt. Dadurch wird den Angehörigen das Abschiednehmen in der häuslichen Umgebung verwehrt, was durchaus auch den Rückgang von Trauerritten zur Folge hat.²⁷

- Rückgang sozialer Traueritten und –gebräuche

In modernen westlichen Gesellschaften, vor allem in den Großstädten, ist ein starker Rückgang von sozialen Traueritten und – gebräuchen zu beobachten. Viele Aufgaben und Rituale, die früher selbstverständlich die Angehörigen aus- und durchgeführt haben, werden heute immer mehr vom Bestattungsunternehmen und anderen professionellen Helfern und Helferinnen übernommen. Als Beispiele seien hier das Einsargen der Verstorbenen oder das Tragen des Sarges zum Grab genannt. Auch die kirchlichen Bestattungen nehmen ab, während die Zahl der anonymen Bestattungen ohne Trauerfeier und ohne Anwesenheit der Angehörigen ansteigt.

Sterben, Tod und Trauer werden zunehmend privatisiert und individualisiert, da diese Themen und der Umgang damit aus der Öffentlichkeit gedrängt werden. Die Leute werden in der Realität nur mehr selten damit konfrontiert. Wenn dann im weiteren Freundes- oder Bekanntenkreis ein Todesfall eintritt, reagieren die Leute meist verunsichert, unbeholfen und sie wissen nicht, was sie sagen bzw. tun sollen. Der Umgang damit fehlt. Die Betroffenen

²⁵ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.41.

²⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.40, 41.

²⁷ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.42. 43.

selbst erfahren dadurch weniger soziale Unterstützung, wodurch sie individuelle Bewältigungsstrategien aufbauen bzw. steigern müssen.²⁸

- Räumliches und zeitliches Auseinandertreten von Tod und Bestattung

Die Bestattung der Verstorbenen innerhalb von wenigen Tagen nach Eintreffen des Todes gibt es vor allem noch in ländlichen Gebieten. Jedoch kann es auch zu einer zeitlichen Verzögerung der Bestattung kommen, beispielsweise durch längere Bearbeitungen von Seiten der Standesämter, Anhäufung der Obduktionen oder vollen Terminen der Bestattungsunternehmen. Nicht selten werden deshalb die Verstorbenen in einem Kühlfach gelagert und erst nach zwei Wochen oder sogar noch später bestattet. Von den räumlichen Verhältnissen her betrachtet, sind die Verstorbenen vor allem in Großstädten auf kilometerweiten Friedhöfen am Stadtrand untergebracht.²⁹

Infolge der äußeren Bedingungen haben sich ebenfalls das soziale Erleben und innere Einstellungen (soziale, religiöse etc.) zu Sterben, Tod und Trauer geändert. All diese Veränderungen werden oft mit dem Stichwort „Todesverdrängung“ in der Literatur und in den Medien wiedergegeben und es werden dabei vor allem die Nachteile dieser Entwicklung beleuchtet. Zugleich gibt es jedoch auch Gegenbewegungen, die auf das Thema Sterben, Tod und Trauer aufmerksam machen wollen. Gesamt betrachtet kann jedoch das Phänomen der Hospitalisierung des Todes und der Privatisierung und Individualisierung der Trauer in der modernen Gesellschaft nicht dementiert werden.

Für die TrauerbegleiterInnen bedeutet dies, sich den gegenwärtigen Bedingungen zu stellen und deshalb mit der Trauerbegleitung bereits im Krankenhaus bzw. direkt vor Ort zu beginnen (im Idealfall bereits am Totenbett) und die Angehörigen durch eine akut begleitende Seelsorge (anstatt in einer retrospektiven Therapie) persönlich zu unterstützen.³⁰

²⁸ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.43, 44.

²⁹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.44, 45.

³⁰ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.39, 45, 46.;

3. Trauerforschung

Die Trauerforschung beschäftigt sich mit dem umfangreichen Phänomen der Trauer. D.h. sie fragt nach, was Trauer generell bedeutet und forscht u.a. nach den Hintergründen, Auslösern, Ursprüngen, Funktionen, Symptomen, Reaktionen bzw. Verhaltensweisen, Verlaufsformen, Interventionen und Bewältigungsstrategien der Trauer.

Die Trauertheorien, die im weiteren Verlauf der Arbeit vorgestellt werden, decken jeweils einen Teil der oben genannten Bereiche ab. Kein (bisheriger) Traueransatz ist aufgrund der Komplexität von Trauer in der Lage, alle Fragen zur Trauer hinreichend zu beantworten. Deshalb ist es erforderlich, die einzelnen Ergebnisse der Trauertheorien aneinander zu reihen, um umfassend über das Phänomen der Trauer informiert zu sein.³¹

Bevor nun die Trauertheorien einzeln ausgeführt werden und überprüft wird, inwieweit diese Ansätze nützlich für die perimortale Trauer und Trauerbegleitung sind, folgt eine Erklärung über die Einteilung der Modelle:

Die Unterteilung der Traueransätze in explikatorische und deskriptive Modelle wird hier von K. Lammer übernommen, um eine bessere Übersicht über die Modelle und deren Intension zu erhalten.

Sie orientiert sich dabei an Freuds Trauerdefinition (siehe oben) und ordnet die Traueransätze einer der beiden Kategorien Freuds, also entweder „Reaktion auf *Verlust*“ (= explikatorische Modelle) oder „*Reaktion* auf Verlust“ (= deskriptive Modelle) zu.

Genauer betrachtet geht es bei den explikatorischen Modellen „vorrangig um ein näheres Verständnis bzw. eine Deutung des erlittenen *Verlustes* als Ursache der Trauer.“³² Dies bedeutet, dass nach dem Hintergrund und nach Erklärungen geforscht wird; also warum es zur Trauer kommt; wodurch diese ausgelöst wird und was diese bewirkt. Auch worin die Problematik des Verlustes besteht und warum dies häufig starke Reaktionen zur Folge hat, wird beleuchtet.

Im Gegensatz dazu richten die deskriptiven Modelle ihren Fokus „auf die phänomenologische Erfassung von Trauerreaktionen.“³³ Unter diese Kategorie fallen demnach Symptomatologien der Trauer, Verlaufs- oder Phasenmodelle als auch Aufgabenmodelle. Letztere zählen ebenfalls zu den deskriptiven Modellen, da sie ihre Traueraufgaben aus der Beobachtung geglückter Trauerprozesse herausfiltern und anschließend in ein Modell rückprojizieren. Es

³¹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.65.

³² siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.67.

³³ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.67.

handelt sich bei diesen Modellen somit um „reprojizierte *Deskriptionen* erfolgreicher Trauerprozesse.“³⁴

Es ist darauf hinzuweisen, dass es sich bei den verschiedenen Traueransätzen, die im Anschluss vorgestellt werden, selten um rein explikatorische oder rein deskriptive Modelle, sondern eher um Mischformen handelt, da die Ansätze komplex sind. Doch ein Schwerpunkt, der es erlaubt, die Ansätze in eine der beiden Kategorien einzuordnen, ist durchaus zu erkennen.³⁵

3.1. Explikatorische Modelle

3.1.1. Trauer und Trauerarbeit nach Sigmund Freud

Sigmund Freud hat sich mit dem Phänomen der Trauer in vier seiner Schriften auseinandergesetzt, wovon „Trauer und Melancholie“ (1916) die bedeutendste ist. In seinem Werk „Trauer und Melancholie“ liegt der Schwerpunkt vor allem auf dem Phänomen der Melancholie bzw. in der heutigen Terminologie auf dem Phänomen der klinischen Depression und nicht auf der „normalen“ Trauer, die lediglich als Vergleich zur Melancholie herangezogen wird. Dennoch ist „Trauer und Melancholie“ eine der einflussreichsten Schriften in der Trauerforschung geworden; u.a. dadurch, weil Freud darin den Begriff der „Trauerarbeit“ herausgearbeitet hat.³⁶

Nach Freud charakterisiert sich die Trauer, analog zur Melancholie, als

„... eine tief schmerzliche Verstimmung, eine Aufhebung des Interesses für die Außenwelt [...] - soweit sie nicht an den Verstorbenen mahnt, - den Verlust der Fähigkeit, irgend ein [!] neues Liebesobjekt zu wählen – was den Betrauten ersetzen hieße, - die Abwendung von jeder Leistung, die nicht mit dem Andenken des Verstorbenen in Beziehung steht.“³⁷

Die Trauernden beschäftigen sich also durchgehend mit dem / der Verstorbenen; andere Absichten oder Interessen werden durch die Trauer gehemmt. Die Melancholie ist darüber hinaus u.a. durch eine Störung bzw. starke Herabsetzung des Selbstgefühls gekennzeichnet,

³⁴ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.203.

³⁵ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.66- 68.

³⁶ vgl. JERNEIZIG, Ralf/ LANGENMAYR, Arnold/ SCHUBERT, Ulrich: Leitfaden zur Trauertherapie und Trauerberatung, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1991. S.30; LAMMER: Den Tod begreifen, S.68, 69.

³⁷ siehe FREUD: Trauer und Melancholie, in: Gesammelte Werke, Bd. 10, S.429.

was zu Selbstvorwürfen und Selbstbeschimpfungen führt.³⁸ Zur Melancholie (Depression) kann es laut Freud u.a. durch eine Nicht - Bearbeitung der Trauer kommen.³⁹

Das oben angeführte Phänomen der Präokkupation, d.h. dass die psychischen Energien der Trauernden gänzlich in die Beschäftigung mit dem / der Verstorbenen fließen, begründet Freud durch sein Konzept der libidinösen Besetzung. Laut diesem Konzept richten Menschen ihre psychischen Energien - bei Freud noch einseitig als *libidinöse* Energien bezeichnet – auf Menschen, zu denen sie eine Liebe oder eine Bindung aufgebaut haben, da diese ihre Bedürfnisse befriedigen. Genauer betrachtet werden diese psychischen Energien nicht auf die Menschen selbst gerichtet, sondern auf die psychischen Repräsentanzen, d.h. auf die inneren Bilder und Vorstellungen, die sie sich von den anderen Menschen aufgebaut und verinnerlicht haben. Vereinfacht bedeutet dies, dass Menschen Beziehungen nicht mit ihren realen Gegenübern, sondern mit deren Abbildern, die subjektiv gebildet und in der Psyche verankert werden, eingehen. Ereignet sich ein Todesfall eines Liebesobjekts, wird die libidinöse Bindung zum Objekt nicht automatisch beendet, sondern muss erst abgelöst werden. Dabei handelt es sich um einen langwierigen und vor allem schmerzhaften psychischen Prozess, der von Freud als „Trauerarbeit“ bezeichnet wird.⁴⁰

Nach einem Todesfall kommt es zu einer Realitätsprüfung, durch die der Verlust des Objekts erfasst wird. Die Realisation des Verlustes ist notwendig, um mit der Trauerarbeit beginnen zu können. Die Trauernden werden durch die Realitätsprüfung aufgefordert, sich bzw. ihre libidinösen Verknüpfungen vom Objekt zu lösen, wogegen sich der Mensch zunächst wehrt, da er das verlorene Objekt fest- bzw. aufrechterhalten möchte. Schritt für Schritt gelingt jedoch die Loslösung im Verlauf der Trauerarbeit, indem alle Erinnerungen an die / den Verstorbene/n gesteigert durchlebt – in Freuds Worten „überbesetzt“ - werden, wodurch die psychische Energie sich allmählich ablöst. Dies führt schließlich zur Überwindung der Trauer und das Ich kann nach dem Vollzug der Trauerarbeit wieder frei und ungehemmt sein.⁴¹

Dieser Prozess wird nach außen hin beispielsweise durch das wiederholte Erzählen derselben Geschichten des / der Verstorbenen durch die Trauernden erkennbar. Dabei kommt es zu

³⁸ vgl. FREUD: Trauer und Melancholie, in: Gesammelte Werke, Bd. 10, S.429, 431.

³⁹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.72.

⁴⁰ vgl. JERNEIZIG/ LANGENMAYR/ SCHUBERT: Leitfaden zur Trauertherapie und Trauerberatung, S.30, 31; LAMMER: Den Tod begreifen, S.69.

⁴¹ vgl. FREUD: Trauer und Melancholie, in: Gesammelte Werke, Bd. 10, S.430; vgl. FREUD, Sigmund: Totem und Tabu (1912/13), in: Gesammelte Werke, Bd. 9, S. Fischer Verlag, Frankfurt 1968, S.82.

einer Spannung zwischen „Überbesetzung“ und „Realitätsprüfung,“ da das Erinnernte, das eine stark emotionale Erregung auslösen kann, *war* und nicht mehr *ist*.⁴²

Einige Komponenten von Freuds Trauertheorie mussten von ihm selbst oder von anderen Forschern und Forscherinnen überarbeitet bzw. korrigiert werden. Zum einen deshalb, da er zu idealtypisch zwischen einer „normalen“ und einer „pathologischen“ Trauer unterschied; zum anderen, weil die Intention hinter seinen Trauerprozesses ebenfalls zu idealtypisch angesetzt wurde:

1. Ein fehlgeleiteter Trauerprozess kann durchaus, wie Freud beschrieben hat, zu einer klinischen Depression führen; jedoch sind Depressionen nicht die einzigen pathologischen Folgen, zu denen es kommen kann.
2. Phänomene wie ein vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, eine Ambivalenz gegenüber dem / der Verstorbenen etc. sind nicht gleich vorweg als „pathologisch“ einzustufen, sondern treten ebenfalls oft in „normalen“ Trauerverläufen auf.
3. Das Ziel des Trauerprozesses ist laut Freud die vollständige Ablösung von dem / der Verstorbenen und die gänzliche Auflösung der Trauer. Mittlerweile wird dies in der Trauerforschung nicht mehr als erstrebenswert angesehen, da ein erlittener Verlust möglicherweise ein Leben lang als Verlust erlebt wird und auch erlebt werden darf. Im Laufe der Zeit wird der Schmerz aber schwächer und der Verlust besser akzeptiert, umso mehr die Trauernden im Stande sind, die Beziehung zur verlorenen Person zu klären.⁴³

Trotz dieser Kritikpunkte und der inzwischen erfolgten Revidierung vieler Begriffe Freuds bleibt er für die Entwicklung der Trauerpsychologie wegweisend, da viele Komponenten seiner Trauertheorie bis heute gültig geblieben sind. Freud zeigte auf, dass Trauer eine positive und notwendige psychische Funktion hat und deren Nicht - Bearbeitung zu pathogenen Folgen (d.h. zu Erkrankungen) führen kann. Ferner gelingt die Trauerbewältigung nur, wenn der erlittene Verlust realisiert und bewusst durchlebt wird. Der Trauerverlauf ist stark durch die Qualität der Beziehung zum / zur Verstorbenen geprägt, weshalb die Klärung von dieser einen entscheidenden Teil der Trauerarbeit ausmacht.⁴⁴

⁴² vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.70.

⁴³ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.72.

⁴⁴ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.74, 76.

3.1.1.1. Erkenntnisgewinn für die perimortale Trauerbegleitung

Freud und seine SchülerInnen haben sich ganz allgemein mit der Trauer beschäftigt und nicht speziell die Anfangsphase des Trauerprozesses und eine damit verbundene perimortale Trauerbegleitung im Blick gehabt. Trotzdem lassen sich einige Erfordernisse für ein perimortales Begleitangebot aus den Erkenntnissen der Freudschen Trauertheorie ableiten.

Es kann festgestellt werden, dass eine Trauerbegleitung vor allem die Realisierung des Verlustes fördern sollte. Für die perimortale Trauerbegleitung bedeutet dies, sich vor allem auf die akute Sterbesituation zu beziehen, wo es darum geht, zunächst die Realisierung des Todes zu fördern. Des Weiteren gehört die Förderung des Ausdrucks der damit verbundenen Gefühle als auch der „...Einstieg in den Prozess der Rekonstruktion bzw. Klärung der Beziehung zum / zur Verstorbenen...“⁴⁵ zur Intention der perimortalen Trauerbegleitung. Zum letzten Punkt ist noch anzumerken, dass hier besonders auch auf Ambivalenzen gegenüber dem / der Verstorbenen eingegangen werden soll.

Für eine perimortale Trauerbegleitung spricht ebenfalls die psychoanalytische Grundeinstellung, dass etwas, das verdrängt wird, im Nachhinein viel mühsamer zu bearbeiten ist. Dazu sind dann nämlich oft langwierige Therapien erforderlich, die es ermöglichen, die Auslösesituation wieder ins Bewusstsein zu rufen und die damit auftretenden Affekte wiederzubeleben, um sie bearbeitbar zu machen. Es sind viele Fälle bekannt, in denen Menschen an psychischen und / oder physischen Störungen leiden und als deren Ursache sich dann ein Jahre bis Jahrzehnte zurückliegender Trauerfall herausgestellt hat, der verdrängt worden ist.

Sinnvoller ist demnach eine perimortale Trauerbegleitung, die sich gleich in der Auslösesituation der Trauer für eine Trauerarbeit und den Beginn des Trauerprozesses stark macht, um eine Verdrängung und deren Spätfolgen zu verhindern.⁴⁶

3.1.2. John Bowlby (Personenverlust als Bindungsverlust)

Laut John Bowlby basiert Trauer vor allem auf der Trennungsangst, die durch den Verlust einer Bindungsfigur auftritt. Seine Trauertheorie beruht auf der von ihm entwickelten Bindungstheorie, die zum besseren Verständnis der Trauertheorie kurz erörtert wird:

⁴⁵ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.78.

⁴⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.78, 85- 87.

Die Bindungstheorie geht davon aus, dass der Mensch und andere hoch entwickelte Spezies ein Bindungsverhalten aufweisen, welches, ebenso wie das Nahrungs- oder Sexualverhalten, instinktgeleitet ist und für das Leben eine mindestens ebenso große Bedeutung wie die beiden anderen hat. Unter Bindungsverhalten werden all jene Formen von Verhalten bezeichnet, die von einem Individuum ausgehen, um von einem bestimmten anderen Individuum, nämlich der so genannten Bindungsfigur, Nähe zu bekommen oder aufrechtzuerhalten. Das Bindungsverhalten ist insofern überlebensnotwendig, da dadurch das Sorgeverhalten (u.a. Füttern) der Bindungsfiguren ausgelöst wird und durch das Bindeverhalten ebenfalls die Nähe zur Gruppe oder Herde beibehalten wird, was dem Schutz dient.

Zum Bindungsverhalten zählt, sofern die Bindungsfigur präsent ist, beispielsweise ein Blickwechsel oder ein Begrüßungsverhalten. Beim Menschen gehört ebenso das Lächeln des Babys oder das Ausstrecken der Arme des Kleinkindes, das genommen werden möchte, dazu. Ebenfalls kann sich das Bindungsverhalten sowohl in Rufen, Schreien, Suchen oder einem nachfolgenden Anklammern, wenn die Bindungsfigur sich entfernt oder nicht anwesend ist, als auch in aggressiven Verhaltensweisen äußern.

Im Laufe einer gesunden Entwicklung entfalten sich beim Menschen zusätzlich, neben den instinktgeleiteten Bindungs- und Sorgeverhalten, gefühlsmäßige bzw. affektive Bindungen, die ein Leben lang bedeutend und aktiv sind. Der Unterschied zwischen den instinktiven Bindungsverhalten und den affektiven Bindungen besteht darin, dass letztere erlernt werden.⁴⁷

„Diese affektiven Bindungen vermitteln über die instinktiv sichergestellte physische Sicherheit hinaus Sicherheit und Stabilität im psychischen und sozialen Sinne (etwa Geborgenheit, soziale Identität, [...] etc.).“⁴⁸

Trauer wird laut Bowlby durch die Trennung von einer Bindungsfigur bzw. durch den Verlust einer Bindung ausgelöst. Beim Menschen erfolgt die Loslösung (ebenfalls wie die Anknüpfung) einer Bindung auf zwei Ebenen:

1. auf der Ebene des Instinktverhaltens und 2. auf der Ebene eines Lernprozesses, was im Folgenden ausgeführt wird:

Die oben genannten Protestaktionen wie Rufen, Schreien oder aggressive Verhaltensweisen, die bei der Trennung von einer Bindungsfigur auftreten, zeigen, dass das Bindungsverhalten immer darauf abzielt, die Bindung unbedingt beizubehalten bzw. wieder herzustellen. Umso

⁴⁷ vgl. BOWLBY, John: Verlust. Trauer und Depression, Ernst Reinhardt Verlag, München 2006, S.44- 48; BOWLBY, John: Das Glück und die Trauer. Herstellung und Lösung affektiver Bindungen, Klett- Cotta, Stuttgart 1982, S.159, 160, 162; LAMMER: Den Tod begreifen, S.88- 90; LAMMER, Kerstin: Trauer verstehen. Formen – Erklärungen – Hilfen, Neukirchener Verlagshaus, Neukirchen- Vluyn 2004, S.53, 54.

⁴⁸ siehe LAMMER: Trauer verstehen, S.54.

bedrohlicher ein Verlust erscheint, umso mehr Bemühungen werden unternommen, diesen zu vermeiden. Ist der Verlust eingetreten und das Individuum bemerkt, dass alle Anstrengungen um die Wiederherstellung gescheitert sind, lassen diese mit der Zeit zwar nach; sie hören jedoch nicht auf. Es kommt immer wieder zu erneuten Bemühungen, die Bindung wiederherzustellen bzw. den Verlust rückgängig zu machen; z.B. äußert sich dies in einem Drang, die Bindungsfigur zu suchen. Der Zustand des Individuums ist dann durch einen chronischen Stress, der als chronisches Leid empfunden wird, gekennzeichnet.

Diese Verhaltensweisen sind nach Bowlby angeboren und werden durch den Instinkt geleitet. Auch bei Trauerfällen kommt es deshalb zu derartigen Verhaltensmustern der Hinterbliebenen, obwohl diese sich über die Aussichtslosigkeit der Wiedergewinnung der Bindungsfigur durchaus im Klaren sind. Die Wiedergewinnungsversuche der Bindungsfigur in Trennungssituationen dürfen nicht als irrational abgestempelt werden, sondern sind laut Bowlby sinnvoll und überlebensnotwendig, da solch eine Strategie in der Natur, statistisch gesehen, in viel mehr Situationen erfolgreich ist, anstatt zu scheitern.

Nachdem alle Bemühungen der Wiedervereinigung gescheitert sind und die Hinterbliebenen eingesehen bzw. gelernt haben, dass die Bindungsfigur nicht zurückkommt, wird das instinktgeleitete Verhalten beendet. Nun folgt ein Lernprozess, bei dem es darum geht, den Umgang mit dem Verlust zu erlernen bzw. sich an den Verlust anzupassen.

Der Lernprozess zur Bewältigung der Trauer besteht somit aus zwei Schritten: Zuerst müssen die Trauernden versuchen, sich vom Verlust zu überzeugen und ihn zu realisieren. Anschließend soll die Anpassung an die neue Situation erlernt werden.⁴⁹

Bowlby entwickelte ebenfalls ein Phasenmodell des Trauerprozesses, das er jedoch mehrfach abgeändert hat. Sein letztes Modell besteht aus vier Phasen (Phase der Betäubung; Phase der Sehnsucht und Suche nach der verlorenen Figur; Phase der Desorganisation und Verzweiflung; Phase eines größeren oder geringeren Grades von Reorganisation), die sich seiner Meinung nicht ganz klar voneinander abgrenzen lassen, da die Trauernden eine Zeit lang zwischen den Phasen umherschwanken können.⁵⁰

Auf sein komplettes Phasenmodell wird nicht näher eingegangen, da einige Phasenmodelle bei den deskriptiven Modellen (siehe weiter unten) vorgestellt werden. Jedoch ist Bowlbys

⁴⁹ vgl. BOWLBY: Verlust, Trauer und Depression, S.47, 48; LAMMER: Den Tod begreifen, S.92, 93; LAMMER: Trauer verstehen, S.55, 56.

⁵⁰ vgl. BOWLBY: Verlust, Trauer und Depression, S.86.

Explication der auftretenden Phänomene in den ersten beiden Phasen für die perimortale Trauerbegleitung interessant.

Bowlby stützt sich bei den auftretenden Phänomenen hauptsächlich auf die Studie von C. Parkes, der die Trauerreaktion von 22 Londoner Witwen nach dem Tod ihrer Ehemänner untersucht hat. Es wurde festgestellt, dass sich die Reaktion auf die Todesnachricht von Person zu Person unterscheidet. Die Mehrheit der Betroffenen reagiert jedoch mit Unglauben; einige hatten Panikanfälle und andere wiederum Wutanfälle. Die zweite Phase ist vor allem durch Kummer, Unruhe, Zorn, der Sehnsucht und Suche nach dem Verstorbenen gekennzeichnet. Oft kommt es mit letzterem verbunden auch zu einer Derealisation; d.h. zu einem Gefühl der tatsächlichen Präsenz des Verstorbenen oder dass ein Geräusch auf den Verstorbenen hin umgedeutet wird (z.B. Türklinke wird als Heimkommen des Ehemannes interpretiert).

Vor allem das Suchverhalten und die Wut- bzw. Aggressionsausbrüche hebt Bowlby als typische Phänomene für frühe Trauerphasen hervor. Die Trauernden verspüren den Drang, die / den Verstorbene/n zu suchen um sie / ihn wiederzugewinnen, was von einigen bewusst und von anderen unbewusst erlebt wird. Deshalb kommt es zu einer inneren als auch äußeren Ruhelosigkeit. Die Betroffenen gehen beispielsweise rastlos umher, suchen die Umgebung nach der / dem Verstorbenen ab und ihre Aufmerksamkeit richtet sich auf Signale und Reize, die auf die / den Verstorbene/n hinweisen könnten. Auch der umherschweifende Blick, das tastende Berühren diverser Gegenstände, das wiederholte Öffnen von Kästen und Schubladen und andere so genannte „vacuum activities“ gehören zum Suchverhalten dazu. Der Sinn hinter dem Suchverhalten ist nach Bowlby der, dass sich die Trauernden dadurch immer wieder bewusst machen, dass die Wiedervereinigung mit dem/ der Verstorbenen erfolglos bleibt und die Betroffenen allmählich die Endgültigkeit des Verlustes begreifen lernen.

Zorn ist nach C. Parkes bei fast allen Witwen (genauer bei 18 von 22 Frauen) vorzufinden; auch in Form von allgemeiner Reizbarkeit oder Bitterkeit. Dieser richtet sich häufig gegen eine dritte Person (z.B. auf einen Arzt / eine Ärztin oder einen Geistlichen / eine Geistliche), manchmal auf den verstorbenen Gatten und nur selten gegen sich selbst.

Für Bowlby ist Wut eine nützliche und durchaus übliche Kraftquelle, um alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die bei der Wiedergewinnung der verlorenen Person aufkommen. Aus biologischen Gründen folgt eine wütende Reaktion nach einer Trennung, da, statistisch gesehen, in der Natur ein Verlust viel zu selten vorkommt und deshalb der Verlust für reversibel gehalten wird. Zorn ist demnach der Versuch, den Verlust rückgängig zu machen. Oft wird deshalb auch ein Konflikt mit tröstenden Personen ausgetragen, da sich die

Betroffenen nach einer Unterstützung zur Wiedervereinigung und nicht nach einem Trost über den Verlust sehnen. Dieser Wunsch bleibt jedoch unerfüllt, da die HelferInnen der Realität ins Auge sehen.

Wut ist ebenfalls ein Indiz für die Unrealisierbarkeit des Verlustes, denn der Verlust gilt erst dann als dauerhaft akzeptiert, wenn keine Wut mehr verspürt wird.

Das Suchverhalten und die Wut sind laut Bowlby also Bemühungen, die / den Verstorbene/n wiederzugewinnen. Auch andere auftretende Phänomene in der zweiten Phase, wie z.B. Weinen, können als Versuche, die Bindungsfigur wiederzuerlangen, gedeutet werden. Zwischendurch gelangen die Betroffenen zur Erkenntnis, dass eine Wiedervereinigung nicht stattfinden wird und sie fallen in eine tiefe Traurigkeit. Sie schwanken also zwischen dem Suchmodus und der Einsicht bzw. Anerkennung des Todes umher und müssen diese beiden gegensätzlichen Zustände in den nächsten Phasen vereinigen versuchen.⁵¹

3.1.2.1. Erkenntnisgewinn für die perimortale Trauerbegleitung

Bowlbys Verdienst ist es, für Phänomene wie Suchverhalten, Zorn, Schwanken zwischen Derealisation und Realisation des Todes etc. eine plausible Erklärung gefunden und auf den Sinn dahinter aufmerksam gemacht zu haben. Er beschreibt derartige Trauerreaktionen als nützlich und normal; im Gegensatz zu vielen vorherigen Theorien, die derartige Phänomene als irrational, unreif, abwegig usw. bewertet haben.

Wie bereits erwähnt, kommt es durch solche Verhaltensweisen zu einem Lernprozess, indem sich die Trauernden immer wieder von der Unwiederbringlichkeit des / der Verstorbenen überzeugen und dadurch allmählich den Tod realisieren lernen, was für die Trauerbewältigung unumgänglich ist.

Deshalb ist es erforderlich, dass Berufsgruppen, die mit Betroffenen arbeiten, über derartig auftauchende Phänomene und deren Sinn Bescheid wissen, um die Trauernden dabei zu unterstützen. Ebenfalls wird deutlich, dass die Realisation des Todes ein Lernprozess ist, der Zeit und Gelegenheit benötigt, die den Hinterbliebenen unbedingt gegeben werden soll.

Insbesondere für die perimortale Trauerbegleitung bedeutet dies, die Trauer unmittelbar am Totenbett zu fördern. Akut Betroffene reagieren oft mit Unglauben oder einem Widerstand auf die Todesnachricht, weshalb es wichtig ist, sich direkt am Leichnam vom Tod zu überzeugen. Dieser kann berührt, untersucht, angesprochen oder aber auch gerüttelt und

⁵¹ vgl. BOWLBY: Verlust, Trauer und Depression, S.87- 93.; BOWLBY: Das Glück und die Trauer, S.108- 111; LAMMER: Den Tod begreifen, S.94- 98.

geschlagen werden. Diese Aktivitäten sind nach Bowlby Versuche, die / den Verstorbene/n zurück ins Leben zu holen, und enden vergeblich, was die Realisation des Verlustes fördert.⁵²

3.1.3. Stroebe/ Stroebe: Personenverlust als Auslöser multipler Verluste (Kognitive Stress- Theorie)

Margaret und Wolfgang Stroebe bauen ihr Konzept der Trauer – insbesondere spezialisieren sie sich dabei auf Fälle von Verwitwung, auf der kognitiven Stress- Theorie, die von R. S. Lazarus und Mitarbeitern / Mitarbeiterinnen entwickelt wurde – auf und entwickeln es zu einem eigenständigen, explikatorischen Modell der Trauer; nämlich dem „Defizit - Modell von Partnerverlust.“⁵³

„Nach der kognitiven Stress - Theorie von Lazarus und Folkman entsteht der in der Belastungssituation erlebte psychische Stress nicht durch das belastende Ereignis an sich, sondern durch die Relation zwischen der Situation und der ihr ausgesetzten Person.“⁵⁴ Dies bedeutet, dass das Ausmaß des Stressempfindens für die betroffene Person davon abhängt, wie sie das Verhältnis zwischen den Anforderungen der Situation („Stressoren“) und den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen, diese zu bewältigen, wahrnimmt und beurteilt.⁵⁵

Die Auswertung der Stressempfindung besteht aus zwei zentralen Vorgängen, nämlich der kognitiven Bewertung und der Stress - Bewältigung (coping):

1. Die kognitive Bewertung unterteilt sich in die primäre und sekundäre Bewertung sowie in die Neubewertung. Bei der *primären Einschätzung* stuft die betroffene Person die Bedeutung der Situation für ihr persönliches Wohlergehen ein und entscheidet, ob die Situation unbedeutend ist bzw. positive, negative, erfreuliche oder belastende Konsequenzen nach sich zieht. Vor allem bei einer belastenden Situation erfolgt anschließend eine *sekundäre Bewertung*, bei der alle Möglichkeiten, insbesondere die persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen, reflektiert werden und darüber nachgedacht wird, ob diese ausreichend sind bzw. wie die Situation bewältigt werden kann. Schließlich kommt es dadurch zur *Neubewertung* der Situation.

⁵² vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.106- 108; LAMMER: Trauer verstehen, S.59.

⁵³ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.132, 133.

⁵⁴ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.133.

⁵⁵ vgl. STROEBE, Wolfgang/ STROEBE, Margaret S.: Lehrbuch der Gesundheitspsychologie. Ein sozialpsychologischer Ansatz, Dietmar Klotz, Eschborn bei Frankfurt am Main 1998, S.204.

2. Wird eine bestimmte Situation durch die kognitive Bewertung als stressig eingestuft, muss die betroffene Person etwas unternehmen, um die Situation zu bewältigen. Hinsichtlich der Bewältigungsstrategien wird zwischen problem- und emotionszentrierter Bewältigung unterschieden. Bei der problemzentrierten Bewältigung geht es darum, die Problemstruktur selbst zu verändern, das bedeutet, eine Lösung für das Stress verursachende Problem zu finden und danach zu handeln (z.B. für eine Prüfung zu lernen, um gut vorbereitet zu sein), während die emotionszentrierte Bewältigung die Regulation der emotionalen Belastung anstrebt (z.B. die Prüfung als nicht so bedrohlich einzustufen).⁵⁶

Ob eine Situation als stressig empfunden wird und gemeistert werden kann, hängt vor allem von den persönlichen Bewältigungsressourcen ab, zu denen einerseits die personenbezogenen Ressourcen (wie z.B. Gesundheit, psychische Reserven, positive Grundeinstellung und Selbstkonzept, Problemlösekompetenz etc.) und andererseits die Umweltressourcen (u.a. materieller Rückhalt, soziale Unterstützung etc.) gehören, die aktiviert werden müssen.⁵⁷

Die kognitive Stress - Theorie von Lazarus zeigt allgemein, wie Stress entsteht und wie dieser bewältigt werden kann. Für bestimmte kritische Lebensereignisse sind die Formulierungen jedoch zu unspezifisch, weshalb daraus speziellere Stresstheorien entwickelt wurden; so auch das „Defizitmodell bei Trauerfällen“ (1987) von Stroebe und Stroebe.⁵⁸

Die Trauerbewältigung ist nach diesem Modell von zwei Faktoren abhängig: einerseits davon, wie die Situation von den Trauernden bewertet wird (u.a. wie der erlittene Verlust von den Betroffenen qualitativ und quantitativ betrachtet wird) und andererseits davon, welche Bewältigungsressourcen die Trauernden im Stande sind zu aktivieren (z.B. ob sie ihre soziale Unterstützung nutzen). Der Fokus ihres Modells liegt auf dem zweiten Faktor und sie spezialisieren sich vor allem auf den Partnerverlust, wobei ihre Beiträge überwiegend auch für andere Trauerfälle geeignet sind.

Der erlittene Verlust des Partners bzw. einer anderen signifikanten Bezugsperson bewirkt bei den Betroffenen Defizite in folgenden vier elementaren Bedürfnisbereichen, die zuvor durch die verstorbene Person ausgefüllt wurden:⁵⁹

⁵⁶ vgl. STROEBE/ STROEBE: Lehrbuch der Gesundheitspsychologie, S.204- 206.; SCHNEIDER, Wolfgang/ LINDENBERGER, Ulman (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, Beltz, Weinheim 2012, S.569- 571.

⁵⁷ vgl. STROEBE/ STROEBE: Lehrbuch der Gesundheitspsychologie, S.206.

⁵⁸ vgl. STROEBE/ STROEBE: Lehrbuch der Gesundheitspsychologie, S.206.

⁵⁹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.136, 137.

- Verlust von instrumenteller Unterstützung (*instrumental support*)

Mit instrumenteller Unterstützung ist die gegenseitige Hilfe bei der Lebensbewältigung gemeint, insbesondere die soziale Arbeits- und Rollenteilung. Der Verlust ist umso schwerwiegender, je größer die Bedeutung der Rolle war bzw. je einseitiger die Rollen aufgeteilt und ausgeführt wurden. Beispielsweise wird es bei einer traditionellen Geschlechtsrollenverteilung, wo nur der Mann für die Erwerbsarbeit und nur die Frau für die Kindererziehung und den Haushalt zuständig ist, dem / der hinterbliebenen PartnerIn schwerer fallen, die Aufgaben des / der Verstorbenen zu übernehmen.

Der Verlust von instrumenteller Unterstützung kann somit den emotional erlebten Verlust zusätzlich erschweren, da durch die aufkommenden Aufgaben, die nun übernommen werden müssen, beispielsweise ein Gefühl der Hilflosigkeit auftreten kann.⁶⁰

- Verlust von validierender Unterstützung (*validational support*)

Unter validierender Unterstützung ist die „Bestätigung“ zu verstehen, d.h. dass für uns signifikante Personen unsere subjektive Sicht der Realität, die Anforderungen, die an uns gestellt werden, als auch unsere Fähigkeiten, diese zu meistern, als angemessen bestätigen. Fällt die validierende Unterstützung bzw. ein großer Teil davon durch den Tod einer Person weg, kann dies zu einer schweren Verunsicherung hinsichtlich des Welt- und Selbstbildes der Trauernden führen.⁶¹

- Verlust von emotionaler Unterstützung (*emotional support*)

Unter emotionaler Unterstützung sind generell emotionale Zuwendung, menschliche Wärme und Herzlichkeit, aber auch positive Verstärkung zu verstehen, was für Menschen unerlässlich ist und sich auf ihr Selbstwertgefühl und auf ihre psychische Gesundheit auswirkt. Bei Trauernden kommt es oft zu einer Verminderung des Selbstwertgefühls und auch zu Beeinträchtigungen bzw. Gefährdungen der psychischen und physischen Gesundheit, deren Ursachen vorwiegend auf die fehlende emotionale Unterstützung zurückgeführt werden. Im Allgemeinen zählt in der Trauerforschung und Trauerbegleitung der Verlust emotionaler Unterstützung als der kritischste Bereich bei einer Verlusterfahrung. Je bedeutender die emotionale Unterstützung einer verstorbenen Person für die Trauernden empfunden wurde, umso schwerwiegender wirkt sich der Verlust aus.⁶²

⁶⁰ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.137, 138.

⁶¹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.138, 139.

⁶² vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.139, 140.

- Verlust von sozialer Identität (*social identity*)

Der Begriff der sozialen Identität geht davon aus, dass sowohl das Selbstverständnis bzw. die Selbstwahrnehmung einer Person als auch die Identität, die die soziale Umwelt von derjenigen Person wahrnimmt, zu einem gewissen Teil von sozialen Gruppen, zu denen die Person dazugehört, wie beispielsweise Familie, Freundeskreis, Kollegenschaft, soziales Milieu, Verein etc., abhängig sind. Die soziale Identität ist wiederum für den Sozialstatus einer Person ausschlaggebend.

Die Hinterbliebenen haben oft gemeinsam mit dem / der Verstorbenen eine kleine, soziale Gruppe gebildet, die die soziale Identität und den Sozialstatus der Hinterbliebenen zum Teil mitbestimmt hat. Durch den Tod kommt es zum Verlust dieser sozialen Identität und ebenfalls zu einem Statuswechsel (z.B. werden Verheiratete Witwer / Witwen, Kinder Waisen, etc.). Wie schwerwiegend der Verlust von sozialer Identität ist, hängt damit zusammen, wie die Änderung des Status von der betroffenen Person selbst und auch von der Gesellschaft, also sozial, bewertet wird. Kommt es zu einer geringeren Achtung des neuen Status, kann dies zu einem verminderten Selbstbewusstsein führen.

Des Weiteren ist hier nach K. Lammer ebenfalls zu beachten, ob durch den Tod die Status gebende Gruppe völlig aufgegeben wird, was z.B. eintritt, wenn eine Mutter ihr einziges Kind verliert, da sie dann auch den Verlust ihrer eigenen sozialen Identität als Mutter ertragen muss.⁶³

Die Defizite in den vier genannten elementaren Bereichen, in die die Verlusterfahrung ausdifferenziert wurde, werden, analog zur kognitiven Stress - Theorie, als Stressoren bzw. als Anforderungen verstanden, die es zu meistern gilt.

Zu den inneren oder (intra-) personalen Bewältigungsressourcen des Defizit - Modells zählen u.a. psychische Stabilität, Ich - Stärke und Persönlichkeitsmerkmale, die zur Steigerung der Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit beitragen (Extrovertiertheit, Selbstbewusstsein etc.). Zu den äußeren oder interpersonalen Bewältigungsressourcen gehören u.a. finanzielle Mittel (u.a. zur Existenzsicherung) und soziale Unterstützung (durch Familie, Freunde, Kollegen / Kolleginnen, Nachbarn / Nachbarinnen, etc.).

Hinsichtlich der Bewältigungsstrategien sind allgemein in der Trauerbegleitung vorwiegend die emotionsorientierten vor den problemorientierten Strategien (mit Ausnahme der Erforschung von „Risikofaktoren“) behandelt worden, da die Defizite oft vor allem im emotionalen Bereich angesiedelt sind und eine rein äußere Problemlösung zur

⁶³ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.140, 141.

Trauerbewältigung nicht genügt. In der Trauerforschung zählt generell unter den emotionsorientierten Bewältigungsstrategien die „Trauerarbeit“ als einzig sinnvolle; während andere Strategien, die die Emotionen durch Verdrängung bzw. Unterdrückung kontrollieren möchten, als dysfunktional bewertet werden.

Stroebe u. Stroebe setzen sich für eine aktive Trauerarbeit ein, bei der folgende Aufgaben bewältigt werden müssen:

- *search for meaning in the experience*: Hier geht es darum, einen Sinn in der Verlusterfahrung zu suchen und zu lernen, den Verlust als auch dessen Ursachen und Konsequenzen für das eigene Leben zu begreifen.

- *regaining of mastery*: Bedeutend ist ebenfalls, die Beherrschung über das eigene Leben wiederzuerlangen, d.h. sein Leben wieder bewältigen zu lernen und sich ohne die / den Verstorbene/n im Alltag zurechtzufinden.

- *self - enhancement*: Ferner gilt es, sich selbst zu stärken, indem neues Selbstbewusstsein durch Steigerung des eigenen Selbstwertgefühls aufgebaut wird.⁶⁴

3.1.3.1. Erkenntnisgewinn für die (perimortale) Trauerbegleitung

Stroebe u. Stroebe betonen die Bedeutung einer *aktiven* Trauerarbeit, die eine aktive Auseinandersetzung mit dem Verlust fördert. Aus ihren analysierten Defizitbereichen der Verlusterfahrung können Schlussfolgerungen für die Bedürfnisse der Hinterbliebenen gezogen und entsprechende Konsequenzen für die Trauerbegleitung abgeleitet werden: Vorweg ist klar, dass TrauerbegleiterInnen die im Trauerfall eintretenden Defizite, die vorher durch die / den Verstorbene/n abgedeckt wurden, nicht ausfüllen können. Ihre Aufgabe ist es, die Verlusterfahrung der Trauernden zu analysieren, zu strukturieren und die Defizite in allen vier elementaren Bereichen identifizieren zu helfen. Des Weiteren können TrauerbegleiterInnen versuchen, zwei der vier Defizitbereiche zu verkleinern, indem sie Betroffenen validierende und emotionale Unterstützung geben. Bei den anderen beiden Bereichen der instrumentellen Unterstützung und der sozialen Identität geht es darum, dass der / die TrauerbegleiterIn sie ermutigt und anspornt, sich selbst zu helfen, indem sie dabei unterstützt werden, die entstandenen Defizite wahrzunehmen als auch die vorhanden

⁶⁴ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.141- 144.

personalen und sozialen Ressourcen zu identifizieren. Letzteres kommt nicht nur der Reorganisation des Alltags der Trauernden zugute, sondern wirkt sich auch als emotionale und validierende Unterstützung aus, da es die Betroffenen entlastend empfinden, wenn ihre Reaktionen auf den Verlust von anderen verstanden werden und ihnen auch selbst klar wird, dass sie der Situation angemessen und nicht „verrückt“ oder „abnormal“ reagieren.

Kritisch ist darauf hinzuweisen, dass eine Trauerbewältigung nicht imstande ist, die verstorbene Person und alles mit ihr verloren Gegangene funktional zu ersetzen. Deshalb gehört laut K. Lammer auch die Auseinandersetzung mit der Unersetzbarkeit und Unausgleichbarkeit des Verlorenen zur Verlustbewältigung hinzu.⁶⁵

3.2. Deskriptive Modelle – Phänomenologie der Trauerreaktion

3.2.1. Trauersymptomatologien

3.2.1.1. Erich Lindemann

Erich Lindemann zeichnet sich dadurch aus, dass er eine erste systematische Beschreibung von symptomatischen Trauerreaktionen erstellt hat, die nicht durch Einzelbeobachtungen,⁶⁶ sondern durch eine größer angelegte Studie erfasst wurde. Seine gewonnenen Ergebnisse publizierte Lindemann 1944 in seinem Artikel „Symptomatology and Management of Acute Grief,“ der neben dem Beitrag von Freud zu einem zweiten „Klassiker“ in der Trauerforschung avanciert und vielfach zitiert worden ist.⁶⁷

Seine Studie stützt sich auf 101 trauernde Personen, die sich in vier Fallgruppen aufteilen: 1. Psychoneurotische Patienten / Patientinnen, die während der Therapie einen Trauerfall hatten; 2. Angehörige von Patienten / Patientinnen, die im Krankenhaus verstarben; 3. Überlebende der Bostoner Coconut Grove Brandkatastrophe von 1942⁶⁸, die aus dem Feuer gerettet wurden und eine/n Angehörige/n dabei verloren hatten sowie Hinterbliebene dieser Opfer; 4. Angehörige von den Mitgliedern der Streitkräfte. All diese Personen wurden von Lindemann und seinen Mitarbeitern / Mitarbeiterinnen in psychiatrischen Gesprächen untersucht und behandelt.⁶⁹

⁶⁵ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.145- 147.

⁶⁶ Eine Auflistung psychosomatischer Trauersymptome, basierend auf Einzelbeobachtungen, hatte bereits K. Landauer 1925 erstellt.

⁶⁷ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.150.

⁶⁸ Im Bostoner Coconut Grove Nachtclub wurde 1942 ein großer Sieg einer Football Mannschaft gefeiert, als in den Räumen ein Feuer ausbrach, wodurch fast 500 Menschen gestorben sind.

⁶⁹ vgl. LINDEMANN, Erich: Jenseits von Trauer. Beiträge zur Krisenbewältigung und Krankheitsvorbeugung, Verlag für Medizinische Psychologie im Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1985, S.44.

Aus diesen Beobachtungen stellt er vier Thesen auf:

1. Akute Trauer ist ein klar definierbares Syndrom mit einer bestimmten psychischen und somatischen Symptomatologie.
2. Dieses Syndrom tritt normalerweise unmittelbar nach einer Krise auf; kann aber auch verzögert auftreten und dies mit übersteigerten oder aber auch scheinbar nicht vorhandenen Symptomen.
3. Anstatt des typischen Syndroms können ebenfalls verzerrte (bzw. gestörte) Krankheitsbilder auftreten, die jeweils einen speziellen Aspekt des Trauer - Syndroms repräsentieren.
4. Diese Krankheitsbilder können durch angemessene Behandlungstechniken zu „normalen“ Trauerreaktionen umgewandelt werden. Anschließend folgt die Verarbeitung des Verlustes.⁷⁰

Lindemann weist daraufhin, dass Menschen in akuter Trauer recht einheitliche Trauerreaktionen zeigen. Folgende Erscheinungen lassen sich unter die Symptomatologie der „normalen“ Trauer einordnen:

- Körperliche / somatische Störungen wie Atembeschwerden (v.a. Kurzatmigkeit und seufzende Atmung), Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Verdauungsstörungen etc.
- Veränderte Sinneswahrnehmung: Gedanken drehen sich nur um die / den Verstorbene/n; manche verspüren ein Gefühl, als sei der / die Verstorbene noch anwesend, während die anderen Menschen und Dinge einem unwirklich vorkommen (heute als Derealisation und Depersonalisation bekannt)
- Schuldgefühle, Selbstvorwürfe
- Distanz zu anderen, Reizbarkeit, feindselige Reaktionen
- Verhaltensänderungen wie überstürztes Sprechen, Rastlosigkeit, Überaktivität oder Aktivitätshemmung, Unfähigkeit, Tätigkeiten durchzuführen, Ausführung alltäglicher Routinen nur unter großer Anstrengung möglich⁷¹

Diese fünf Kategorien machen das Ausdrucksbild „normaler“ Trauer aus. Ein sechster Faktor, nämlich die Annahme von Zügen, Verhaltensweisen oder Krankheitssymptomen des / der Verstorbenen, kann noch hinzugefügt werden, wobei sich dieses Charakteristikum auf der Grenze zwischen Normalität und Pathologie befindet.

⁷⁰ vgl. LINDEMANN: Jenseits von Trauer, S.44.

⁷¹ vgl. LINDEMANN: Jenseits von Trauer, S.44- 46.

Die Dauer der Trauerreaktion ist davon abhängig, wie erfolgreich die Trauerarbeit von den Betroffenen geleistet wird. Die gewünschten Ziele des Trauerprozesses, die durch Trauerarbeit erreicht werden können, sind die Loslösung der Bindung von dem / der Verstorbenen, die Neuorientierung im sozialen Umfeld, wo der / die Verstorbene nun fehlt, als auch die Etablierung neuer Beziehungen. Im Normalfall gelingt es, eine unkomplizierte Trauerarbeit in acht bis zehn Gesprächen mit einem Arzt / einer Ärztin in einem Zeitrahmen von vier bis sechs Wochen zu beenden.

Eine der größten Schwierigkeiten in der Trauerarbeit ist, dass viele PatientInnen ihren Schmerz und ihre Gefühlsäußerungen, die an die Trauererfahrung gekoppelt sind, verhindern möchten. Des Weiteren hängt die Art und Schwere von Trauerreaktionen davon ab, wie intensiv die Interaktion mit dem / der Verstorbenen vor dem Tod war bzw. ob es sich bei der verstorbenen Person um eine Schlüsselfigur in einem Beziehungssystem gehandelt hat, wodurch es durch den Tod zu einer schwerwiegenden Veränderung der Lebensumstände (z.B. der sozialen Lage) oder sogar zur Auflösung des Systems kommen kann. Ist dies der Fall, hat das starke Trauerreaktionen zur Folge, unabhängig davon, wie innig die Beziehung zum / zur Verstorbenen war. Dies bedeutet, dass auch der Tod eines feindseligen Menschen zu intensiven Trauerreaktionen führen kann, besonders dann, wenn diese negativen Gefühle bzw. Affekte nicht gezeigt werden konnten.

Heftige Reaktionen treten vor allem bei Müttern auf, die ein kleines Kind verlieren und auch Trauernde mit einer zwanghaften Persönlichkeitsstruktur und depressiven Verstimmungen tendieren zu einer fehlgeleiteten Trauerreaktion.⁷²

Krankhafte Trauerreaktionen sind nach Lindemann „*Zerrbilder der normalen Trauer*.“⁷³ Zwei Typen, die Lindemann als pathologisch bzw. pathogen einstuft, gehören zu solchen Trauerreaktionen dazu: 1. Verzögerte Reaktion oder eine zeitliche Verschiebung der Trauer, zu der es am häufigsten kommt. Beispielsweise gibt es Fälle, bei denen Angehörige über Wochen, Monate oder sogar Jahre kaum oder gar nicht auf den Verlust reagieren, da sie mit vielen wichtigen Aufgaben beschäftigt sind. Danach kommt es erst zum (verspäteten) Ausbruch der Trauer mit starken Trauerreaktionen.

2. Verzerrte Reaktionen: Hier handelt es sich um Trauerreaktionen, bei denen es zu einem Überschuss einzelner Symptome kommt. Die Grenze zwischen dem, was als „normal“ und dem, was als „pathologisch“ einzustufen ist, ist schwer zu setzen.

⁷² vgl. LINDEMANN: *Jenseits von Trauer*, S.46, 47- 49; 54, 55.

⁷³ siehe LINDEMANN: *Jenseits von Trauer*, S.49.

Lindemann geht jedoch davon aus, dass auch krankhafte Erscheinungsformen therapierbar sind, indem entsprechende Interventionen angewendet werden, die diese komplizierten Trauerverläufe in normale Trauerprozesse umwandeln und anschließend lösen sollen.⁷⁴

Generell geht es nach Lindemann darum, dass der / die TherapeutIn die Betroffenen in ihrer Trauerarbeit unterstützt. Konkret bedeutet dies, dass er / sie bei der Bewältigung zentraler Aufgaben Trauernder (nämlich an der Löslösung der Bindung an die / den Verstorbene/n als auch am Aufbau neuer Beziehungen) behilflich ist. Wichtig dabei ist, dass die Trauernden den Schmerz des Verlustes akzeptieren und ausdrücken lernen, mit ihren veränderten emotionalen Reaktionsweisen vertraut werden, als auch die Beziehung zum / zur Verstorbenen überdenken. Dies muss Schritt für Schritt in den therapeutischen Gesprächen durchgearbeitet werden.

Eine besondere Aufmerksamkeit des Therapeuten / der Therapeutin sollte sich nicht nur auf Überreaktionen, sondern auch auf zu schwache Trauerreaktionen der Betroffenen richten, da sich verdrängte bzw. verzögerte Trauer später äußert destruktiv auswirken kann.⁷⁵

3.2.1.1.1. Erkenntnisgewinn für die perimortale Trauerbegleitung

Lindemanns Beitrag weist in gewisser Hinsicht eine Nähe zu Freud auf. Dies betrifft auch die Ziele seiner Trauerarbeit, da sich Lindemann wie Freud für eine bewusste Trauerarbeit ausspricht, um Trauer bewältigen zu können. Wichtig ist ebenfalls, dass dabei auftretende Gefühle ausgedrückt und durchgearbeitet werden. Eine Verhinderung oder Störung der Trauerarbeit kann pathogene Folgen nach sich ziehen. Ferner ist Lindemann der Ansicht, dass Trauerarbeit unter gewissen Umständen therapeutische Unterstützung verlangt.

Im Gegensatz zu Freud begründet Lindemann jedoch seine Thesen nicht durch ein Theoriemodell, sondern phänomenologisch durch klinische Beobachtungen. Seine Studie genügt heutigen wissenschaftlichen Ansprüchen nicht, da zu seinen Fallgruppen auch ein hoher Anteil psychiatrischer Patienten / Patientinnen angehört, was für den Bevölkerungsdurchschnitt nicht repräsentativ ist. Zudem kommen ebenfalls methodische Mängel hinzu (u.a. fehlende Angaben zur Operationalisierung und Messbarkeit, keine Kontrollgruppe vorhanden etc.). Trotz dieser Probleme wurde Lindemanns Studie oft rezipiert

⁷⁴ vgl. LINDEMANN: Jenseits von Trauer, S.49- 54; LAMMER: Den Tod begreifen, S.154, 155.

⁷⁵ vgl. LINDEMANN: Jenseits von Trauer, S.55.

und sie konnte in neueren Untersuchungen zur Trauersymptomatologie bestätigt und ausdifferenziert werden.

Insbesondere für die perimortale Trauerbegleitung ist Lindemanns Beitrag von großer Bedeutung, da er ein präventiv - therapeutisches Ziel verfolgt. Lindemann war einer der ersten, der sich für eine professionelle Hilfe zur Trauerbewältigung eingesetzt hat: Er hat bereits 1948 eine der ersten Trauerberatungsstellen eröffnet und eine präventive Intervention bereits in der Frühphase des Trauerprozesses empfohlen und selbst praktiziert. Dadurch sollte verhindert werden, dass Betroffene erst beraten bzw. therapiert werden, wenn ihre Trauerbewältigung fehlschlug und psychische oder physische Störungen bereits erkennbar waren. Lindemanns Intention war es, vor allem am Beginn des Trauerprozesses Verzögerungen oder Verdrängungen von Trauerreaktionen zu verhindern, um eine pathogene Entwicklung zu vermeiden.⁷⁶

3.2.1.2. Weitere Beiträge zur Symptomatologie der Trauer

Neben Lindemann gibt es noch zahlreiche weitere Studien, die sich mit der Symptomatologie der Trauer beschäftigt haben, wie etwa Clayton et al. (1968 / 1974); Maddison / Viola (1968); Glick / Weiss / Parkes (1974); Parkes (1964 / 1965 / 1970 / 1972); Zisook / Shuchter (1986 / 1993); Bojanovsky / Bojanovsky (1983) und Jerneizig / Langenmayr (1992). Der Großteil der Beiträge ist überwiegend oder sogar ausschließlich mit Witwen durchgeführt worden, da Verwitwung zu den häufigsten Arten von Trauerfällen in den westlichen Gesellschaften zählt. Lindemanns Ergebnisse wurden durch die neueren Forschungsbeiträge überwiegend bestätigt und erweitert. Auf eine detaillierte Darstellung der einzelnen Studien wird verzichtet; es folgt zur Vervollständigung jedoch eine Überblickstabelle allgemeiner Symptomatologien, die aus den oben genannten Studien und noch weiteren Forschungsbeiträgen (von Worden und Stroebe / Stroebe) gewonnen und zu Lindemanns Beitrag ergänzt wurden. Zu dieser Auflistung ist noch anzumerken, dass einzelne oder mehrere Symptome in den verschiedensten Kombinationen gleichzeitig, hintereinander oder abwechselnd auftreten können.⁷⁷

⁷⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.156- 159.

⁷⁷ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.160, 172.

Psychische Verfassung/ Gemütszustände:		
<p><i>Wellen intensiver emotionaler Anspannung:</i></p> <p>Schmerz, Traurigkeit, Sehnsucht, Verzweiflung, Empfinden von Einsamkeit, Panik, Angst, Existenzängste Liebe/ Hass gegenüber dem/ der Verstorbenen Reizbarkeit, Nervosität, Wut, Zorn, Aggressivität, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe Angst vor vs. Sehnen nach eigenem Tod Depressive Verstimmung, evtl. manifeste klinische Depression aber auch: Erleichterung, Befreiung</p>	<p>vs.</p>	<p><i>Affektlosigkeit:</i></p> <p>Schock, Betäubung, Taubheit, Empfinden von Leere, Kälte und Verwirrung Freudlosigkeit und Interesslosigkeit (Anhedonie) Empfinden von Hilflosigkeit und Ratlosigkeit</p>

Physische Verfassung/ Körperliche Beschwerden:
<p><i>Nervöse Störungen:</i></p> <p>Kraftlosigkeit, Abgeschlagenheit, Arbeitsunfähigkeit Muskelschwäche, Rücken- und Gelenkschmerzen Kopfschmerzen, Sehstörungen, Frieren oder Schwitzen Schlafstörungen: Nervöse Schlaflosigkeit vs. bleierne Müdigkeit/ Dauerschlafen Überempfindlichkeit (z.B. gegen Lärm) bei Frauen Ausbleiben vs. Verstärkung der Menstruation</p> <p><i>Magen- Darm- Störungen:</i></p> <p>Appetitlosigkeit/ Gewichtsverlust vs. (seltener) erhöhter Appetit/ Gewichtszunahme Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden Völlegefühl, krampfartige Zusammenziehungen des Zwerchfells, Erbrechen Obstipation vs. Diarrhoe evtl. Colitis ulcerosa (Darmentzündung)</p> <p><i>Herz- Kreislauf- Störungen:</i></p> <p>Herzschmerzen, Druck, Brennen, Krämpfen, Brustbeklemmung, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Blutdruckveränderungen (Hyper- vs. Hypotonie) evtl. manifeste Herzerkrankung</p> <p><i>Atem- und Atemwegsstörungen:</i></p> <p>Zugeschnürtsein der Kehle, Atemnot, röchelndes und seufzendes Atmen, Kurzatmigkeit, Hyperventilation, evtl. Asthma</p> <p><i>Generell erhöhte Krankheitsanfälligkeit, bis hin zu Mortalität:</i></p> <p>evtl. Tumorbildungen; Wiederauftreten früherer Krankheiten oder Übernahme der Krankheit(ssymptome), an denen der/ die Verstorbene zuletzt litt</p>

Mentale Verfassung/ Wahrnehmung:
<p><i>Außenweltbezug:</i></p> <p>Verlangsamung/ Beeinträchtigung der Wahrnehmung, des Denkens und des Ausdrucks Derealisation und Depersonalisation; Zwangsvorstellungen Konzentrationsstörungen, Assoziationshemmung, Verwirrung, Geistesabwesenheit, Unruhe, Ziellosigkeit; Halluzinationen (Visionen, Auditionen, haptische Sinnestäuschungen) Misstrauen gegenüber anderen Personen und der Außenwelt insgesamt Gefühl von Sinnlosigkeit; religiöse Zweifel</p> <p><i>Selbstbezug:</i></p> <p>Herabgesetztes Selbstwertgefühl/ Ohnmachtsphantasien Ichspaltung Angstzustände, insbes. Angst, das Leben nicht allein meistern zu können Furcht vor Nervenzusammenbrüchen, Gefühl, verrückt zu werden</p>

Bezug zum/ zur Verstorbenen:
 Präokkupation mit dem/ der Verstorbenen
 Intensive Tag- und Nachträume von dem/ der Verstorbenen (auch Halluzinationen)
 Idealisierung vs. Dämonisierung des/ der Verstorbenen

Verhalten:		
<p><i>Expressivität:</i> Weinen, Schreien, Seufzen, Klagen, Zittern, Suchverhalten Fortgesetzte Beschäftigung mit dem/ der Verstorbenen: Sprechen über ihn/ sie bzw. mit ihm/ ihr; Rufen, Suchen; Aufsuchen von Erinnerungen, Gegenständen und Orten, die mit ihm/ ihr in Verbindung standen; Imitation des/ der Verstorbenen</p> <p>Hyperaktivität, Vakuum- Aktivitäten, Agitiertheit, Desorganisation</p> <p>Feindseligkeit, Aggressionsverhalten, Misstrauensäußerungen gegenüber nahestehenden Menschen und HelferInnen vs. Klammern, Suche nach Ersatzobjekten, vorschnelle neue Bindungsversuche</p> <p>Selbsterstörerische Aktionen, Suizidalität</p>	<p>vs.</p>	<p><i>Ausdrucksarmut und –verlangsamung:</i> Erstarrung, Versteinerung, Unbeweglichkeit</p> <p>Phobisches Meiden aller Beschäftigung mit dem/ der Verstorbenen, Meiden jedes Erinnerungsanlasses</p> <p>Hypoaktivität, Aktivitäts- und Leistungshemmung bis hin zur Verwahrlosung; oder mechanisches Funktionieren</p> <p>Sozialer Rückzug, Unfähigkeit zur Kontaktaufnahme oder zum Rückgriff auf Hilfsangebote</p> <p>Erhöhter Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenkonsum (Schlaf- und Beruhigungsmittel, Stimmungsaufheller)</p>

Abbildung 2: Die häufigsten Trauersymptome

3.2.1.3. Der Nutzen symptomatologischer Forschung

Die Unterteilung des Nutzens der Trauersymptomatologie in die folgenden drei verschiedenen Werte erfolgt nach K. Lammer, die vor allem die Individualität von Trauerreaktionen hervorhebt:

„Heuristischer Wert: Aufweis der Relevanz von Trauerbegleitung“⁷⁸

Trauer und Tod werden in der modernen westlichen Gesellschaft oft (sozial) verdrängt, weshalb Trauernden wenig bis gar kein Verständnis für ihre Situation, vor allem wenn der Trauerfall etwas länger zurückliegt, entgegengebracht wird. Auch die Betroffenen sind mit sich selbst ungeduldig. Es wird allgemein erwartet, dass die Trauer möglichst bald nach der Bestattung bewältigt wird und die trauernde Person schon bald wieder sozial funktionsfähig ist. Diese Einstellung spiegelt sich u.a. im Arbeitsrecht (nämlich in der Arbeitsbefreiung bei einem Todesfall) wider. Solch unrealistische Erwartungen über schnelle Trauerbewältigung

⁷⁸ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.172.

kann zu einer Belastung und Überforderung der Trauernden führen, da dadurch starker Druck auf sie ausgeübt wird bzw. die Betroffenen dann Trauerreaktionen zu stark kontrollieren oder gar verdrängen möchten, was schwerwiegende Folgen nach sich ziehen kann.

Gegenüber solch individuellen und vor allem gesellschaftlich verbreiteten Einstellungen, die zur Marginalisierung und Verdrängung der Trauer beitragen, zeigt die symptomatologische Forschung auf, wie umfangreich und langwierig Trauerreaktionen sein können und wie sich diese auf die physische, psychische und psychosoziale Befindlichkeit der Trauernden auswirken. Dadurch wird die Relevanz von Trauerbegleitung deutlich, die die Betroffenen in ihrer Trauer unterstützt und sie psychosozial entlastet. Zur Trauerbegleitung ist noch anzumerken, dass vor allem das öffentliche bzw. professionelle Trauerbegleitangebot heutzutage immer mehr beansprucht wird, da sich die private Unterstützung (der Familie, der Freunde, des Bekanntenkreises, der Kollegen- und Nachbarschaft etc.) vielfach reduziert hat.⁷⁹

„Berufspraktischer Wert: Orientierung der Trauerbegleitung“⁸⁰

Die symptomatologischen Forschungsbeiträge sind für alle Berufsgruppen, die mit Trauernden zu tun haben, sei es im medizinischen oder pflegerischen Bereich, in der Seelsorge, im Rettungsdienst, bei der Polizei, beim Bestattungswesen etc., von großer Bedeutung, da man durch eine verbesserte Kenntnis der Trauersymptomatik mit einigen Situationen besser umgehen und einer Fehlreaktion entgegenwirken kann: 1. Einige Trauerreaktionen haben oft auf Außenstehende eine verunsichernde Wirkung, da sie die Reaktionen als ungewöhnlich, merkwürdig, kritisch oder beängstigend einstufen. Wenn diejenigen Personen aber über die enorme Variationsbreite der Trauersymptome Bescheid wissen, können solche Überraschungseffekte und Fehlbewertungen verringert werden. 2. Oft werden völlig „normale“ Trauerreaktionen stigmatisiert und pathologisiert – und dies nicht nur von Laien, sondern auch von professionell Helfenden. Auch hier könnte eine bessere Kenntnis der Trauersymptomatik bewirken, dass verächtliche Kommentare vermieden und die ärztliche Verschreibung von Sedativa und Antidepressiva für Betroffene, insbesondere in der Akut- Phase der Trauer, reduziert werden. 3. Weit verbreitete Auffassungen von Trauer, wie beispielsweise die Phasenmodelle, die den Trauerprozess vereinfachen, können dazu führen, dass den Trauernden mit Vorurteilen begegnet wird und sie in ein gewisses Schema gedrängt werden. Das Wissen um die gesamte Vielfalt der Trauersymptome hilft den professionellen

⁷⁹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.172, 173.

⁸⁰ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.174.

Helfern / Helferinnen individuelle Trauerreaktionen zu beachten und mit einer entsprechend individuellen Begleitung zu unterstützen.⁸¹

„Psychohygienischer Wert: Entlastung betroffener Trauernder“⁸²

Für die Betroffenen selbst ist es ebenfalls hilfreich, Informationen zur Variationsbreite der Trauersymptome zu erhalten. Viele Trauernde machen sich nämlich über einige ihrer Trauersymptome (z.B. wegen der Art, der Intensität oder der Dauer) Sorgen, reagieren verängstigt oder befürchten, verrückt zu werden. Durch eine Auskunft über die Trauersymptomatologie werden sie enorm entlastet.⁸³

3.2.2. Dauer der Trauer

Hinsichtlich der Frage, wie lange Trauerprozesse dauern, sind sich ForscherInnen uneinig. Der Großteil nimmt allerdings an, dass „normale“ Trauerprozesse nach ein bis zwei Jahren abgeschlossen sind, wobei sich die intensivste Trauerzeit, die durch starke Symptome und Beeinträchtigungen gekennzeichnet ist, in den ersten drei bis sechs Monaten ereignet. Auffallend ist, dass der Zeitraum der Dauer von Trauerprozessen in der Forschung der letzten Jahrzehnte immer mehr angestiegen ist. Während frühere ForscherInnen noch einige Wochen oder wenige Monate als Zeitrahmen der Trauer angesetzt haben (z.B. Lindemann), wurde bei Untersuchungen (von Parkes, Clayton) in den 1970er Jahren festgestellt, dass einige Menschen auch noch nach einem Jahr trauern. Mittlerweile wurden auch Trauerprozesse, die nach Jahren noch nicht beendet worden sind, entdeckt. Von daher bezweifeln einige ForscherInnen, dass Trauerprozesse abgeschlossen werden können. Andere geben anstatt einer Zeitangabe der Dauer von Trauer qualitative Kriterien an, durch die der Fortschritt und das Ende von Trauerprozessen feststellbar sind.

Insgesamt lässt sich in der jüngeren Forschung die Tendenz erkennen, dass normative Angaben über die Dauer als auch über den Verlauf von Trauerprozessen immer mehr kritisiert werden, da nicht hinreichend geklärt ist, woran erkannt werden kann, dass ein Trauerprozess abgeschlossen ist. Hier treten Probleme hinsichtlich der Kriterien, der Abgrenzbarkeit als auch der Messbarkeit auf. Trauersymptome sind eben viel langwieriger und komplexer als allgemein angenommen. Dies zeigt sich auch deutlich dadurch, dass es schon allein in der

⁸¹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.174, 175.

⁸² vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.175.

⁸³ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.175.

modernen westlichen Gesellschaft (andere Kulturen wurden hier nicht beachtet) eine enorme Vielfalt von Trauerreaktionen gibt.⁸⁴

Aus diesen Gründen wird in der heutigen Forschung eher die Ansicht vertreten, dass Trauer nicht aufgelöst werden muss, damit Trauernde fähig sind, neue Aufgaben zu ergreifen oder neue Bindungen einzugehen, sondern dass es darum geht, dass die trauernde Person das Erleben des Verlustes in ihre persönliche Welt einfügen soll. Die Akzeptanz des Verlustes ist das wichtige; wie stark dabei die Beziehung zum / zur Verstorbenen erhalten bleibt, kann der / die Trauernde selbst entscheiden.⁸⁵

3.2.3. Trauer und Krankheit

Die Frage, wie sich das Verhältnis zwischen Trauer und Krankheit bestimmen lässt, variiert.

1. Einige ForscherInnen halten Trauer für eine Krankheit (z.B. Y. Spiegel), was weniger sinnvoll erscheint, da sich einerseits aufgrund der Diversität der Trauersymptome kein einheitliches Erscheinungsbild von Trauer als Krankheit bestimmen lässt. Andererseits würde durch eine Pathologisierung von Trauer ihre Normalität in Frage gestellt werden, was weitreichende Folgen im Hinblick auf Stigmatisierung, Dramatisierung etc. hätte.

2. Der Großteil der ForscherInnen ist der Ansicht, dass es „normale“ und „pathologische“ Formen von Trauerreaktionen gibt. Letztere werden mit unterschiedlichen Begriffen bezeichnet; aber „Gemeinsam ist all diesen [...] Konzeptionen, dass sie eine Art von Abweichung von der Norm implizieren, sei es hinsichtlich der zeitlichen Erstreckung, der Intensität, der Qualität, der Ursachen oder der Auswirkungen verschiedener Symptombilder.“⁸⁶ Die Problematik hierbei liegt darin, dass die Grenze zwischen Normalität und Pathologie fließend und daher schwer zu ziehen ist. Die Beurteilung hängt stark von kulturellen und gesellschaftlichen Normen ab. Beispielsweise wird in Papua - Neuguinea erwartet, dass sich jemand aus Trauer einen Finger oder Zeh abschneidet, während dies in Österreich als pathologisch eingestuft werden würde. Unterschiede gibt es jedoch auch schon in räumlich weniger entfernten Kulturen und auch in Subkulturen und Milieus innerhalb einer Gesellschaft.

⁸⁴ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.169- 171.

⁸⁵ vgl. ZNOJ, Hansjörg: Trauer und Trauerbewältigung. Psychologische Konzepte im Wandel, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 2012, S. 41.

⁸⁶ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.184.

Des Weiteren gibt es, auch wenn kulturelle Differenzen nicht einbezogen werden, in der modernen westlichen Gesellschaft keine treffende und konsensfähige Definition, die deutlich bestimmt, was „normale“ Trauer ist und unter welchen Kriterien es sich um „pathologische“ Trauer handelt. Von daher ist allein schon der Begriff „pathologische Trauer“ problematisch, da nach heutigem Forschungsstand nicht geklärt ist, was dieser bedeutet.

3. Wiederum andere ForscherInnen vertreten die Anschauung, dass Trauer ein Gesundheitsrisiko darstellt; d.h. Trauer kann krank machen bzw. pathologische Begleiterscheinungen oder Folgen haben, ohne selbst krankhaft bzw. pathologisch zu sein. Trauer ist demnach nicht pathologisch, sie kann aber pathogen sein. Gründe, warum die Gesundheit durch Trauer gefährdet werden kann, könnten das Trauma des Verlusterlebnisses sein oder der Stress der damit auftretenden psychischen und sozialen Belastungen. Zu den Risikofaktoren, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, krank zu werden, zählen u.a. die Verdrängung oder Verzögerung der Trauer, fehlender Nachweis des Todes (z.B. bei Vermissten), traumatisierende Todesumstände (z.B. gewaltsamer Tod, Suizid, etc.), plötzlicher Tod und vieles mehr. Treten Risikofaktoren ein, sollte höchstens von „komplizierter“ oder „erschwerter“ Trauer, jedoch keinesfalls von „pathologischer“ Trauer gesprochen werden.⁸⁷

3.2.4. Phasen- oder Verlaufsmodelle

Bei den Phasen- und Verlaufsmodellen handelt es sich um erweiterte Symptomatologien. „Sie ordnen einige der [...] Trauersymptome, und zwar vorwiegend diejenigen aus dem psychischen Bereich bzw. aus dem Verhaltensbereich, zu Gruppen von Symptombildern und bringen diese in eine zeitliche Abfolge.“⁸⁸ Dies bedeutet, dass diese Modelle keine neuen Erkenntnisse zur Symptomatologie der Trauer liefern, sondern nur eine neue Anordnung der Trauerreaktionen bereitstellen.

Die Trauersymptome wurden bereits ausführlich dargestellt (siehe oben), weshalb nur eine kurze Ausführung der Phasenmodelle selbst und anschließend eine kritische Auseinandersetzung mit ihnen folgt. Letzteres ist erforderlich, da die Modelle innerhalb der Trauertheorien am bekanntesten sind und in etlichen Aus- und Fortbildungen gelehrt werden und deshalb reflektiert werden muss, ob dies gerechtfertigt ist.

⁸⁷ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.182- 187.

⁸⁸ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.187.

3.2.4.1. Elisabeth Kübler - Ross

E. Kübler - Ross hat ursprünglich in einem Krankenhaus Sterbende begleitet, interviewt und daraus das Modell der fünf Sterbephasen („Five Stages Of Grief“) entwickelt. 1969 publizierte sie es schließlich in ihrem Werk „On Death and Dying.“ Zu diesem Zeitpunkt waren Sterben, Tod und Trauer tabuisiert. Kübler - Ross schaffte es erstmals auf die Situation, die Anliegen und Empfindungen der Sterbenden und ihrer Angehörigen aufmerksam und dies einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Etwas später wurden die fünf Sterbephasen auch auf die Trauerprozesse von Angehörigen, also in so genannte Trauerphasen, übertragen, welche im Folgenden kurz beschrieben werden.⁸⁹

- Leugnen / Nichtwahrhaben wollen („denial“):

In der ersten Phase kommt es zu einem Schockzustand bzw. zu einer Erlähmung. Die Betroffenen reagieren mit Unglauben und wollen den erlittenen Verlust nicht wahrhaben. Das Leugnen des Todesfalls ist jedoch nicht wortwörtlich, sondern symbolisch gemeint. Der Schock und das Leugnen bieten den Trauernden in erster Linie Schutz, um nicht von allen Gefühlen der Trauer auf einmal überrumpelt zu werden.⁹⁰

- Zorn („anger“):

Der Zorn kann sich gegen die / den Verstorbene/n, die Ärzte / Ärztinnen, das Pflegepersonal, andere Familienangehörige, gegen Gott, das Schicksal, gegen einen selbst etc. richten. Die Gründe dafür sind vielfältig, müssen jedoch nicht gerechtfertigt oder einleuchtend sein (beispielsweise kann jemand zornig sein, weil er / sie oder andere nicht dies oder jenes gemacht bzw. unterlassen hat / haben, weil er / sie nicht mehr Zeit mit dem / der Verstorbenen verbringen durfte oder der Tod nicht aufgehalten werden konnte). Zorn wird für die Bewältigung des Trauerprozesses als notwendig angesehen. Er darf auf keinen Fall verdrängt, sondern muss zugelassen werden, weil er der derzeitigen Leere nach dem Verlust eine gewisse Struktur gibt und weitere Gefühle durch ihn aufbrechen können.⁹¹

⁸⁹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.188, 189.

⁹⁰ vgl. KÜBLER- ROSS, Elisabeth/ KESSLER, David: Dem Leben neu vertrauen. Den Sinn des Trauerns durch die fünf Stadien des Verlusts finden, Kreuz Verlag, Stuttgart 2006, S.21- 24; KÜBLER- BOSS, Elisabeth: Interviews mit Sterbenden, Kreuz Verlag, Stuttgart/ Berlin 1973, S.41- 44.

⁹¹ vgl. KÜBLER- ROSS/ KESSLER: Dem Leben neu vertrauen, S.25- 30, KÜBLER- BOSS: Interviews mit Sterbenden, S.50- 52.

- Verhandeln („bargaining“):

In dieser Phase versuchen die Trauernden z.B. mit Gott zu verhandeln und hoffen, dass sich durch persönliche Aufopferungen die Situation noch verändern lässt. Sofern der Todesfall eingetreten ist, richten sich die Verhandlungen häufig auf die Zukunft; z.B. dass die anderen Familienmitglieder gesund bleiben und ihnen nichts zustoßen wird.⁹²

- Depression („despression“):

Nach dem Verhandeln, bei dem die Trauernden in die Zukunft blicken, richtet sich ihre Aufmerksamkeit auf die Gegenwart. Sie erkennen den Verlust als unabänderlich an und fallen dabei in eine tiefe Leere. Das Leben erscheint sinnlos und die Betroffenen fühlen sich traurig, entmutigt und deprimiert. Die Depression hilft ihnen dabei, sich umfassend mit dem Todesfall auseinanderzusetzen und sie kann nur dadurch überwunden werden, indem sie zugelassen wird.⁹³

- Zustimmung („acceptance“):

Der Trauerprozess endet idealerweise in der Phase der Zustimmung. Zustimmung bedeutet nicht, dass der Verlust als in Ordnung oder gar positiv empfunden wird. Die Trauernden wissen, dass der / die Verstorbene nie ersetzt werden kann und soll, aber sie lernen, das Geschehene anzunehmen, sich damit abzufinden und mit der neuen Situation umzugehen. Zum / zur Verstorbenen wird dadurch eine neue Beziehung aufgebaut.⁹⁴

Es ist darauf hinzuweisen, dass die Phasen nicht als typische Reaktionen aller Trauernden abgestempelt oder sie als kontinuierlicher Verlauf des Trauerprozesses missverstanden werden dürfen. Jeder Mensch trauert individuell und daher ist zu beachten, dass nicht jeder alle Phasen durchläuft. Das Phasenmodell hilft jedoch, den Umfang der Trauer zu verstehen und die Phasen können uns lehren, mit dem erlittenen Verlust umzugehen.⁹⁵

Kübler - Ross` Intention ist eine Humanisierung des Sterbeprozesses, der sowohl die Behandlung von Sterbenden als auch deren Angehörigen einbezieht. Deren Bedürfnisse sollen

⁹² vgl. KÜBLER- ROSS/ KESSLER: Dem Leben neu vertrauen, S.31- 35; , KÜBLER- BOSS: Interviews mit Sterbenden, S.77- 79.

⁹³ vgl. KÜBLER- ROSS/ KESSLER: Dem Leben neu vertrauen, S.35- 39; , KÜBLER- BOSS: Interviews mit Sterbenden, S.80- 83.

⁹⁴ vgl. KÜBLER- ROSS/ KESSLER: Dem Leben neu vertrauen, S.40- 43; , KÜBLER- BOSS: Interviews mit Sterbenden, S.99- 101.

⁹⁵ vgl. KÜBLER- ROSS/ KESSLER: Dem Leben neu vertrauen, S.20.

vor allem im Gesundheitssystem und bei kirchlichen Seelsorgern / Seelsorgerinnen Anklang finden, um der unpersönlichen Behandlung im Krankenhaus entgegenzuwirken.

Aufgabe der Trauerbegleitung ist es daher, den Betroffenen mehr Zuwendung zu schenken. Sie sollen sich in einem Gespräch mit einem Therapeuten / einer Therapeutin (etwa einem Arzt / einer Ärztin oder einem/r SeelsorgerIn) austauschen und ihre Probleme, Lasten, und Anliegen benennen können. Erst dadurch können sie frei werden für die Akzeptanz des Verlustes.⁹⁶

3.2.4.2. Yorick Spiegel

Y. Spiegel beschäftigte sich mit verschiedenen Phasenmodellen diverser Autorinnen und Autoren (u.a. Kreis, Pattie, Engel, Pollock, Oates, Faber). Vor allem D. Fulcomers Phasenmodell erscheint ihm sehr sinnvoll, wobei seiner Ansicht nach einige Akzente noch verändert werden müssen. Durch diese Überarbeitungen entsteht dann schließlich sein Modell, bei dem er folgende vier Phasen der Trauer unterscheidet:

- Phase des Schocks:

Die Phase des Schocks tritt unmittelbar nach dem Empfang der Todesnachricht ein. Sie dauert in den meisten Fällen nur wenige Stunden und ist spätestens nach ein bis zwei Tagen vorüber. Die Reaktionen der Angehörigen sind äußerst vielfältig und reichen von Ungläubigkeit, lautem Klagen, Selbstbeschuldigungen, schweigender Annahme bis hin zum psychischen Zusammenbruch.⁹⁷

- Kontrollierte Phase:

Die kontrollierte Phase endet mit der Beerdigung, also nach einem ungefähren Zeitraum von drei bis sieben Tagen. Sie ist einerseits durch eine Kontrolle der Trauernden gegenüber anderen als auch einer Selbstkontrolle gekennzeichnet, um die Bestattung „angemessen,“ d.h. nach gesellschaftlichen Normen, durchzuführen. Während alles seinen gewohnten Lauf nimmt und die Leute ihre Tätigkeiten fortsetzen, erfährt der / die Trauernde eine Distanz zwischen ihm / ihr und seiner / ihrer Umgebung, da er / sie selbst sich nur als BeobachterIn fühlt. Alles erscheint ihm / ihr unreal und er / sie handelt passiv.⁹⁸

⁹⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.189, 190.

⁹⁷ vgl. SPIEGEL, Yorick: Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung, Chr. Kaiser Verlag, München 1989, S.57- 63.

⁹⁸ vgl. SPIEGEL: Der Prozess des Trauerns, S.58, 63- 65.

- Phase der Regression:

Die regressive Phase wird als die kritischste im gesamten Trauerprozess gewertet, da die Trauernden allmählich den erlittenen Verlust erkennen und dadurch ihre psychische Organisation in sich zusammenfällt. „Um einen kompletten Zusammenbruch zu verhindern, organisiert sich die Psyche auf einem niedrigeren, weniger komplexen Niveau.“⁹⁹ Die Regression wird in drei verschiedene Formen (Y. Spiegel greift hier auf S. Freud zurück) untergliedert, wobei diese durchaus auch zusammen auftreten können:

1. Topische Regression: Das Ich weiß, dass es nicht mehr die Kontrolle über sich selbst hat, fühlt sich hilflos und greift auf vorbewusste Bewältigungsmechanismen wie Weinen zurück.
2. Zeitliche Regression: Es kommt zum partiellen Rückzug auf eine kindliche Entwicklungsstufe.
3. Formale Regression: Hier treten archaische bzw. magische Vorstellungen und Denkformen auf.

In dieser Phase durchleben die Trauernden häufig Schuldgefühle, Angstzustände etc. und es kommt oft zur Apathie und zu einer Selbstwertminderung.¹⁰⁰

- Phase der Adaption:

Wann die letzte Phase im Trauerprozess eintritt, ist von Person zu Person unterschiedlich, da einige Komponenten, u.a. die Beziehung zum / zur Verstorbenen, die persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien oder die Reaktion der Umwelt, in der Trauerbewältigung mitspielen. Die letzte Phase zielt auf die vollständige Annerkennung des Verlustes. Der / die Betroffene erneuert das Bild des / der Verstorbenen in sich und generell seine/ ihre innere Welt. Auch der Realitätssinn kommt wieder zurück.

Zu beachten ist allerdings, dass der Trauerverlauf nicht kontinuierlich verläuft, sondern jederzeit von Rückschlägen in vorige Phasen durchbrochen werden kann.¹⁰¹

Spiegel geht es, so wie Kübler - Ross, um ein besseres Verständnis des Trauerprozesses und einen angemessenen Umgang mit den Trauernden, die phasengerecht unterstützt werden sollen. Seinen Fokus richtet er dabei jedoch nicht auf das Krankenhaus, sondern auf das häusliche, familiäre Umfeld.

⁹⁹ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.191.

¹⁰⁰ vgl. SPIEGEL: Der Prozess des Trauerns, S. 66- 75.

¹⁰¹ vgl. SPIEGEL: Der Prozess des Trauerns, S.75- 77.

3.2.4.3. Weitere Phasenmodelle

Neben E. Kübler - Ross und Y. Spiegel gibt es noch weitere zahlreiche Autoren / Autorinnen, die ein Phasenmodell des Trauerprozesses entwickelt haben. Einige davon werden zum Überblick in der folgenden Tabelle abgebildet, jedoch nicht näher ausgeführt.

Fulcomer 1942	Westberg 1962	Kübler- Ross 1969	Spiegel 1973	Kast 1977	Bowlby 1961	Bowlby 1980
Immediate State = Shock	Shock	Denial	Schock	Nicht-wahrhaben-Wollen	Protest	Numbing
Post-immediate State = Culturally determined	Emotional Expression	Anger	Kontrollierte Phase	Aufbrechende Emotionen	Despair	Yearning and searching for the deceased
Transitional State = Trial and Error	Depression, Loneliness	Bargaining	Phase der Regression	Suchen und Sich-Trennen	Detach-ment	Desorganization and despair
Repatting State	Physical Distress	Depression	Phase der Adaption	Neuer Selbst- und Weltbezug		Reorganization
	Panick	Acceptance				
	Guilt					
	Anger, Resentment					
	Resistance to „Return“					
	Gradual Hope					
	Struggle to affirm Reality					

Abbildung 3: Phasenmodelle des Trauerprozesses

3.2.4.4. Kritik der Phasenmodelle

Die Phasenmodelle unterziehen sich nach K. Lammer folgenden Kritikpunkten:

1. Bei den Phasenmodellen kommt es zu einer Vereinheitlichung und Generalisierung der empirisch überprüften Komplexität der Trauerphänomene. Aufgrund der Vereinheitlichung werden nämlich „die individuell verschiedenen situativen, personalen und sozialen Faktoren, von denen die Variabilität von Trauerreaktionen abhängt, etwa die jeweiligen Todesumstände,

die Qualität der Beziehung zu dem oder der Verstorbenen, Alter und Geschlecht der Betroffenen, [...] etc.¹⁰² nicht hinreichend beachtet.¹⁰³

2. Beim Vergleich der tabellarischen Übersicht der Phasenmodelle (siehe oben) fällt auf, dass sich die Modelle sowohl in Anbetracht der Anzahl, der Einteilung und des Ablaufs der Phasen als auch hinsichtlich der Charakteristika deutlich voneinander unterscheiden. Ausreichende Informationen zur Methodik, d.h. wie es zu dieser Anordnung der Phasen gekommen ist, gibt es äußerst selten. Des Weiteren teilen die meisten Autoren / Autorinnen mit, dass es durchaus zu „...Überschneidungen, Umkehrungen, Wiederholungen und Auslassungen von „Phasen“ kommen kann.“¹⁰⁴ Es bleibt ungewiss, weshalb bei derartigen Abweichungen dann überhaupt in Phasen gegliedert wird.

Ferner konnte die Existenz von bestimmten unterscheidbaren Phasen des Trauerprozesses von keiner methodisch kontrollierten empirischen Untersuchung nachgewiesen werden.¹⁰⁵

3. Auch die zuverlässige Diagnostizierbarkeit der Phasen, also ob mit Sicherheit beurteilt werden kann, in welcher Phase sich der / die Trauernde befindet, wird hart kritisiert. G. Fitchett führte dazu ein Experiment durch, welches er unter anderem im Artikel „It's Time to Bury the Stage Theory of Death and Dying“ publizierte. Bei diesem Experiment bekamen 51 Personen, alle professionell im Krankenhaus tätig, die Aufgabe, ein und dasselbe Gesprächsprotokoll von einem Sterbenden in eine der fünf möglichen Sterbe- bzw. Trauerphasen nach dem Modell von E. Kübler - Ross einzuordnen. Dabei ist herausgekommen, dass das Gesprächsprotokoll von den Probanden / Probandinnen allen fünf Phasen zugeordnet wurde, wobei es sich laut Kübler - Ross bei diesem Protokoll um die Phase der Zustimmung (= 5. und damit letzte Phase) handelt.¹⁰⁶

4. Ferner kommt es häufig bei der Anwendung der Phasenmodelle in der Praxis zu Missverständnissen von Seiten der TrauerbegleiterInnen, da die ursprüngliche Intention der Autoren / Autorinnen verfehlt wird. Die TrauerbegleiterInnen agieren nämlich oft so, dass sie bei den Trauernden die Phase, in der sie sich momentan befinden, herausfinden möchten, um dann möglichst schnell den Betroffenen versuchen zu helfen, in die nächste Phase zu gelangen. Dies geschieht dann nicht nur übereilt, sondern was ebenfalls aus dem Blick

¹⁰² siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.196, 197.

¹⁰³ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.196, 197.

¹⁰⁴ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.197.

¹⁰⁵ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.197.

¹⁰⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.197, 198.

kommt, ist, dass es sich bei den Phasenmodellen nicht um starre Normen oder verpflichtende Gebote, wie der Trauerprozess vonstattengeht, handelt, denen die Trauernden entsprechen müssen. Eigentliches Ziel ist es, der jeweiligen Verfassung der Betroffenen gerecht zu werden, was eine persönliche Zuwendung zu den Trauernden mit ihren individuellen Empfindungen und situativen Anliegen erfordert und nicht die Einordnung in bzw. Beharrung auf ein vorgefertigtes Schema, welches strikt festlegt wie, in welcher Abfolge, in welcher Geschwindigkeit und in welchem Zeitrahmen die Betroffenen zu trauern haben. Kurzum geht es also bei den Phasenmodellen eigentlich um ein „phasengerechtes Verhalten“¹⁰⁷ der BegleiterInnen und nicht der Trauernden.¹⁰⁸

K. Lammer gibt an, dass ein mechanistischer Gebrauch der Phasenmodelle nicht der Intention der Autoren / Autorinnen entspricht; dieser sich aber kaum verhindern lasse, was folgendermaßen begründet wird:

1. Die Phasenmodelle bestehen aus einem hierarchisch festgelegten Stufensystem, welches durchschritten werden soll. Dabei wird von niedrigeren und höheren Entwicklungsstufen ausgegangen, die schließlich in die Phase der „Akzeptanz“ bzw. „Reorganisation“ münden, in der der Trauerprozess beendet wird. Wird die letzte Phase nicht (gleich) erreicht, beispielsweise durch ein längeres Verharren in bzw. andauernden Trauersymptomen aus einer anderen Phase, gilt die Trauer als pathologische Trauer.

Was dabei auffällt, ist, dass die jeweiligen Trauersymptome je nach Phasenmodell unterschiedlich („niedriger“ oder „höher“) bewertet werden und jedes Modell seiner eigenen Logik und seinem eigenen Ablauf folgt.

2. Professionelle HelferInnen sind vom Tod eines Patienten / einer Patientin und der Trauer der Angehörigen durchaus auch selbst betroffen. Um nicht in Hilflosigkeit zu verfallen, können ihnen die Phasenmodelle ein Handlungsrepertoire zur Verfügung stellen und somit helfen, „Kontrolle (bzw. die *Illusion* der Kontrolle) über die Situation zu gewinnen.“¹⁰⁹ Dadurch tritt jedoch eine Distanz zu den Betroffenen ein, da ihre Trauerreaktionen generalisiert bzw. auf Begriffe oder Phasen reduziert und in ein vorgefertigtes Schema eingeordnet werden.

¹⁰⁷ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.194.

¹⁰⁸ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.194.

¹⁰⁹ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.195.

Die Phasenmodelle dienen in solch einer Anwendung somit mehr den Bedürfnissen und dem Schutz der professionellen HelferInnen als denen der Betroffenen.¹¹⁰

Aus diesen Kritikpunkten geht hervor, dass sich die Phasenmodelle als ungeeignet erweisen, um die Trauerprozesse realitätsnah darzustellen und sie auch der Intervention nicht genügen. Die Phasenmodelle haben zwar dazu beigetragen, die am häufigsten vorkommenden Trauerreaktionen bekannt zu machen und auch das Bewusstsein dafür gesteigert, dass es bei der Trauer um einen Prozess geht, der einerseits viel Zeit und andererseits Einfühlungsvermögen bzw. Zuwendung der BegleiterInnen für die Betroffenen abverlangt. Trotzdem ist jedoch zu beachten, dass die aufkommenden Trauersymptome nicht in „Phasen“ eingeteilt werden können, sondern dass es sich bei ihnen vielmehr um *einige* von vielen möglichen Reaktionen handelt, die während des Trauerprozesses auftreten können. Das ganze Spektrum der möglichen Trauersymptome wird in den Phasenmodellen nämlich nicht erfasst und auch die Einteilung in hierarchisch festgelegte Stufen entspricht nicht dem tatsächlichen Trauerprozess, da es „immer wieder zu heterogenen Emotionen, Kognitionen und Verhaltensweisen bzw. zu einem Auf und Ab und einem Hin und Her zwischen Abwehr und Akzeptanz, Regression und Progression, Desorganisation und Reorganisation“¹¹¹ kommen kann. Die in den Phasenmodellen angenommene Geradlinigkeit von Trauerprozessen entspricht somit nicht der Wirklichkeit.¹¹²

3.2.4.5. Auswirkung der Phasenmodelle auf die perimortale Trauerbegleitung

Die erste Stufe in den Phasenmodellen, die mehrere Stunden bis einige Tage anhält, wird oft mit einem Schockzustand verglichen, in der die Trauernden wie erstarrt und gelähmt sind. Erst in anderen Phasen kommt es dann zur tatsächlichen Auslösung der Trauer. Diese Annahme eines anfänglichen Schockzustands bei jedem/jeder Trauernden ist jedoch schlichtweg falsch, da die Betroffenen ihre Trauer bereits unmittelbar vor und nach Eintreten des Todes ihres / ihrer Angehörigen äußerst vielfältig ausdrücken können, was sich von Person zu Person unterscheidet. Dabei kommen Trauerreaktionen aus mehreren oder sogar allen Phasen vor. Auch von empirischen Studien, wie der Untersuchung von G. Fitchett und MitarbeiterInnen in Chicago, die von 1978 bis 1980 zur Feststellung der Diversität von

¹¹⁰ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.194, 195.

¹¹¹ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.199.

¹¹² vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.198, 199.

Trauerreaktionen das Verhalten von 488 Betroffenen unmittelbar nach dem Erhalt der Todesnachricht ihrer Angehörigen dokumentiert und dabei 158 verschiedene Formen von Trauerreaktionen festgestellt haben, wird die anfängliche Schockphase widerlegt.

Die anfängliche Schockphase wirkt sich in der Praxis der Trauerbegleitung negativ auf die Betroffenen aus, da laut ihr die Trauernden am Beginn des Trauerprozesses keiner Begleitung oder Intervention bedürfen bzw. diese sogar als sinnlos einstufen. Begründet wird dies, indem angenommen wird, dass „die Betroffenen im Zustand des Schocks sowieso kaum in der Lage seien, zu denken, zu empfinden oder sich zu äußern, bzw. weil man sie für nicht wahrnehmungsfähig und nicht ansprechbar hält.“¹¹³

Hält man sich an die Phasenmodelle, beginnt die Trauerbegleitung frühestens bei der Bestattung, oft aber auch erst einige Wochen später. Hierbei wird außer Acht gelassen, dass sich die Trauernden häufig jahrelang an die Sterbesituation bzw. die Erhaltung der Todesnachricht genau erinnern; diese Erinnerungen stark affektiv besetzt bleiben und oft sogar eine Schlüsselszene im Trauerprozess bilden. Dies bedeutet, dass die Hinterbliebenen stark emotional präsent sind, auch wenn dies nach außen hin nicht den Anschein macht. Es ist gerade das, was unmittelbar nach dem Todesfall geschieht bzw. nicht geschieht, für die Trauernden und den Verlauf ihrer Trauer prägend (u.a. ob ihnen Raum und Zeit zur Realisierung des Todes gegeben wird, ob individuelle Trauerreaktionen gestattet werden, etc.).

Des Weiteren ist neben einer anfänglichen Schockphase auch die Annahme einer kontrollierten Phase relativ am Anfang des Trauerprozesses (z.B. beim Modell von Y. Spiegel) kritisch zu sehen. Den Hinterbliebenen wird vermittelt, ihre Trauerreaktionen möglichst früh kontrollieren zu müssen, wobei hier nicht die Anliegen der Betroffenen selbst im Vordergrund stehen, sondern eine sozial bzw. gesellschaftlich geforderte Kontrolle angestrebt wird.¹¹⁴

Gesamt betrachtet, stehen also die Phasenmodelle dem Konzept einer perimortalen Trauerbegleitung im Weg.

¹¹³ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.201.

¹¹⁴ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.21, 199- 203.

3.2.5. Aufgabenmodelle

Bei den Aufgabenmodellen werden, wie der Name bereits verrät, Aufgaben an die Trauernden gestellt, um die Trauer erfolgreich zu bewältigen. Diese wurden aus der Beobachtung geglückter Trauerprozesse herausgefiltert und anschließend in ein Modell rückprojiziert.¹¹⁵

Bei den Aufgabenmodellen kommt es, ebenfalls wie bei den Phasenmodellen, zu einer Vereinfachung des Trauerprozesses, um einen Überblick über die komplexen Phänomene des Trauerns zu bekommen und den Trauernden aufzuzeigen, was sie alles durchmachen müssen, um die Trauer zu bewältigen. Im Gegensatz zu den Phasenmodellen erscheinen die Aufgabenmodelle jedoch eine bessere Alternative zu sein, da sie den Trauernden eine Ordnung und Orientierung anbieten, ohne dabei die Trauerreaktionen zu stark in ein vorgefertigtes Schema zu drängen. Sie lassen Platz für individuelles Trauerverhalten und persönliche Trauerstile.¹¹⁶

3.2.5.1. Yorick Spiegel

Y. Spiegel stellt in seinem Werk „Der Prozess des Trauerns“ neben seinem Phasenmodell auch ein Aufgabenmodell vor. Folgende acht Aufgaben haben die Trauernden zu erfüllen, um die Trauer zu bewältigen:

1. Auslösung der Trauer: Es ist wichtig, dass der / die Trauernde den Verlust nicht leugnet oder gegen die aufkommenden Gefühle ankämpft, sondern den Schmerz und die Trauer zulässt.
2. Strukturierung: Hier geht es darum, dass der / die Betroffene das aufkommende Gefühlschaos, die vielen Gedanken und neuen Anforderungen, welche ihn / sie momentan zu überwältigen scheinen, zu ordnen und die neue Beziehung zum / zur Verstorbenen zu klären.
3. Anerkennung der Realität: Der Tod muss von den Angehörigen realisiert werden, damit sie darüber hinwegkommen können. Die Anerkennung des Todes geschieht nur allmählich, weil es dazwischen immer wieder zu Leugnungen bzw. zur Derealisation von Seiten des/r Betroffenen kommt. Vor allem im Gespräch mit anderen kann sich der / die Trauernde über

¹¹⁵ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.203.

¹¹⁶ vgl. LAMMER: Trauer verstehen, S.102.

den Todesfall bewusst werden, weil er / sie von seinem / ihrem Gegenüber die Bestätigung darüber bekommt.

4. Entscheidung zum Leben: Umso deutlicher erkannt wird, dass der Verlust real ist und sich nicht mehr rückgängig machen lässt, umso stärker fragen sich die Hinterbliebenen nach dem Sinn des Lebens und wozu sie weitermachen sollen.

5. Expression unakzeptabler Gefühle und Wünsche: Bei dieser Aufgabenstellung geht es darum, auch negative und bis zum Todesfall unbewusste Gefühle und Anliegen gegenüber dem/ der Verstorbenen aufzuarbeiten, um ein solidarisches Verhältnis mit ihm / ihr pflegen zu können.

6. Bewertung des Verlustes: Hier soll bewertet werden, was sich mit dem Verlust verändert hat bzw. mit ihm verloren ging und nun neu gemanagt werden muss. Es geht um die Frage, ob eine bzw. was für eine Alternative für gewisse Aspekte gefunden werden kann. Diese Aufgabenstellung kann jedoch erst erfüllt werden, wenn die erhöhte Emotionalität bereits überwunden wurde.

7. Inkorporation des / der Verstorbenen: Bei dieser Aufgabe sollen die Trauernden die / den Verstorbene/n in ihre Welt neu integrieren. Sie kann erst bewältigt werden, wenn die Betroffenen ein authentisches Bild des / der Verstorbenen mit all seinen / ihren Stärken und Schwächen gebildet haben. Gelingt die Aufgabe, nähern sich die Hinterbliebenen dem Ende des Trauerprozesses an.

8. Neue Lebensorientierung: Hier geht es um die Neugestaltung familiärer Beziehungen und Umgewöhnung bisheriger Lebensformen (z.B. nach Verlust des Partners / der Partnerin). Dadurch kann es zu neuen Verpflichtungen oder aber auch zu neuen Freiheiten kommen.¹¹⁷

Lammer kritisiert bei Spiegels Aufgabenmodell u.a. das dahinterstehende Zeitschema, die Anordnung und die Anzahl der Aufgaben. Beispielsweise fragt sie sich, ob sich nicht die Aufgaben 1 („Auslösung der Trauer“) und 5 („Expression unakzeptabler Gefühle und Wünsche“) oder die Aufgaben 2 („Strukturierung“) und 6 („Bewertung des Verlustes“) zu einer Aufgabe zusammenfassen lassen, um Doppelungen zu vermeiden.

¹¹⁷ vgl. SPIEGEL: Der Prozess des Trauerns, S.86- 89.

Nichtsdestotrotz findet sie Spiegels Aufgabenmodell vom Ansatz und vom Inhalt her wesentlich besser als sein Phasenmodell, da die Traueraufgaben, gesamt betrachtet, sachgemäß bestimmt wurden. Ihres Erachtens tritt durch Spiegels Aufgaben vor allem die umfassende Aufgabe der „Rekonstruktion von Lebensgeschichte“ (sowohl die Rekonstruktion der Lebensgeschichte des / der Verstorbenen als auch der eigenen und der Zusammenhang zwischen den beiden Lebensgeschichten) hervor. Die Anregung zu und Unterstützung bei dieser Rekonstruktion sind demnach bedeutende Aufgaben der Trauerbegleitung.¹¹⁸

3.2.5.2. William Worden

W. Worden rezipiert zur Erklärung der Trauer die Bindungstheorie von J. Bowlby (siehe oben), die die Wichtigkeit der Schaffung starker affektiver Bindungen veranschaulicht und über die Ursachen der stark emotional aufkommenden Reaktionen, wenn diese Bindungen bedroht oder beendet werden, aufklärt.¹¹⁹

Worden grenzt sich, im Gegensatz zu Bowlby und anderen Autoren / Autorinnen, jedoch von den Trauerphasen ab und stellt stattdessen ein Aufgabenmodell der Trauer vor, da mit Phasen eine gewisse Passivität assoziiert wird; so als würden sie dem / der Trauernden widerfahren und derjenige / diejenige muss nichts dazu beitragen, außer diese zu durchlaufen. Aufgaben hingegen heben die aktive Bewältigungsarbeit der Betroffenen hervor, was bereits bei S. Freuds Konzept deutlich wird, und sie geben den Trauernden Hoffnung, dass sie etwas aktiv unternehmen können, um die Situation zu bewältigen.¹²⁰

Sein Modell besteht aus vier Traueraufgaben (den Verlust als Realität akzeptieren; den Schmerz verarbeiten; sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen; eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden), die bewältigt werden müssen, um sich an den Verlust anpassen zu können. Wie gut die Anpassung tatsächlich gelingt, unterscheidet sich von Person zu Person. Die Reihenfolge der Aufgaben ist nicht verpflichtend, wobei ihre jeweiligen Ausführungen einen gewissen Ablauf nahelegen.¹²¹

Da die Traueraufgaben der Betroffenen nichts Neues zu den bereits erwähnten Trauertheorien beitragen, wird auf eine nähere Ausführung verzichtet. Jedoch entwickelte Worden nicht nur

¹¹⁸ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.204- 206.

¹¹⁹ vgl. WORDEN, William J.: Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch, Hans Huber, Bern 2011, S.21f.

¹²⁰ vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.43- 44.

¹²¹ vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.45, 50, 52, 56.

ein Aufgabenmodell für Trauernde, sondern ebenfalls ein Aufgabenmodell der Trauerbegleitung. Die Aufgaben der beiden Modelle stehen analog zueinander, wie man in folgender Tabelle sieht:

AUFGABEN DER TRAUERARBEIT	AUFGABEN DER TRAUERBEGLEITUNG
Die Realität des Verlustes (an)erkennen/ To accept the reality of the loss	Die Realität des Verlustes verdeutlichen/ To increase the reality of the loss
Den Schmerz der Trauer durcharbeiten/ To work through the pain of grief	Trauernden helfen, ausgedrückte und latente Affekte zu bearbeiten/ To help the counselee deal with both expressed and latent affect
Sich in einer Wirklichkeit zurechtfinden, in der der/ die Verstorbene fehlt/ To adjust to an environment in which the deceased is missing	Trauernden helfen, Hindernisse der Wiederanpassung zu überwinden/ To help the counselee overcome various impediments to readjust after the loss
Den Verstorbenen/ die Verstorbene innerlich neu verorten und sich dem Leben wieder zuwenden/ To emotionally relocate the deceased and move on with life	Trauernde ermutigen, sich angemessen zu verabschieden und sich guten Gewissens wieder dem Leben zuzuwenden/ To encourage the counselee to say an appropriate goodbye and to feel comfortable reinvesting back into life

Abbildung 4: Aufgabenmodell der Trauer nach William Worden

Damit hat Worden ein umfassendes und übersichtliches Modell geschaffen, welches sich vor allem für die Praxis als nützlich erweist.

3.3. Ertrag im Hinblick auf die perimortale Trauerbegleitung

Nachdem nun die bedeutendsten Forschungsbeiträge zur Theorie der Trauer ausgewertet und der Umfang und die Komplexität des Phänomens der Trauer ersichtlich wurden, stellt sich die Frage, inwieweit die perimortale Phase, d. h. die Anfangssituation des Trauerprozesses in der Forschung berücksichtigt wird, ob bzw. wie perimortale Trauerbeileitung fundiert wird und welche Konsequenzen die Durchführung hat.

Der Begriff „perimortal“ schließt den Zeitraum der Todesstunde und die Stunden unmittelbar davor und danach mit ein. Dieser Zeitraum wird jedoch im Großteil der Trauerforschung nur spärlich beachtet. Es liegen kaum theoretische Konzepte¹²² noch praktische Dokumentationen bzw. Beiträge¹²³ einer perimortalen Trauerbegleitung vor, weshalb als Erkenntnisgrundlage die allgemeine Trauerforschung herangezogen werden muss.

Unter den Beiträgen der explikatorischen Ansätze ist John Bowlby der einzige Vertreter, der immerhin einen Teilbereich erster Verlustreaktionen, welche sich in Aggressions- und Suchverhalten zeigen, erforscht hat. Diese ersten Reaktionen haben die Verlustabwehr zum Ziel. Durch die Versuche, die verlorene Bindungsfigur wiederzugewinnen, und die Erfahrung, dass diese Versuche erfolglos bleiben, kommt es zur Förderung der Realisation des Verlustes bzw. des Todes der Bindungsfigur. Der Verlust bzw. Tod muss begriffen werden, um die Trauer bewältigen zu können. Der häufigste Grund für Fehlleitungen des Trauerprozesses ist die Verdrängung oder Abwehr dieser frühen Verlustreaktionen, welche ebenfalls Persönlichkeitsstörungen und neurotische Erkrankungen zur Folge haben können. Fehlleitungen im Trauerprozess müssen dann später in aufwändigen Therapien revidiert werden, indem es den Hinterbliebenen durch spezielle Verfahren ermöglicht wird, zum ersten Zeitraum der Trauer „zurückzukehren,“ der zum gegebenen Zeitpunkt des Verlustes übergangen bzw. versäumt worden war.

Bowlby selbst leitet aus seinen Forschungsergebnissen keine konkreten Schlussfolgerungen für die Praxis der Trauerbegleitung ab; Lammer hingegen meint, dass aus Bowlbys Beitrag jedoch durchaus ersichtlich wird, dass die Betroffenen Zeit und Gelegenheit benötigen, um den Verlust bzw. Tod realisieren zu können. Des Weiteren erscheint die natürliche Auslösung der ersten Verlustreaktionen am Anfang des Trauerprozesses wesentlich effektiver und sinnvoller, anstatt im Nachhinein mit aufwändigen Therapieverfahren Unterdrücktes und Verdrängtes wieder auszugraben.

Dadurch wird deutlich, dass eine frühe Erstintervention bzw. eine perimortale Trauerbegleitung, die die Realisierung des Todes und eine frühe Trauerauslösung fördert, notwendig ist. Konkret bedeutet dies, dass den Betroffenen bereits am Totenbett die Gelegenheit gegeben wird, den Tod zu be- greifen.¹²⁴

¹²² Vereinzelt gibt es kleinere Beiträge von US- amerikanischen Krankenhauseelsorgern; wie z.B. L. Joesten.

¹²³ Eine Ausnahme gibt es im Bereich der Krisenintervention bei plötzlichem Kindstod (SIDS) und im Bereich der Rettungsdienste, wo der Umgang mit Tod und Trauer z.B. bei der Arbeit im Notarztwagen thematisiert wird.

¹²⁴ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.220- 222.

Auch die Psychoanalyse von Freud spricht sich dafür aus, dass die Betroffenen ihre Gefühle anlässlich der Trauer bereits am Beginn des Trauerprozesses durchleben müssen, um eine emotionale Reinigung zu erfahren. Dies zeigt sich äußerlich durch das Trauerverhalten. Jedoch wird daraus nicht die naheliegende Konsequenz abgeleitet, sowohl Trauerauslösung als auch Trauerexpression bereits am Beginn des Trauerprozesses zu fördern.

Im Zentrum der Psychoanalyse steht stattdessen der therapeutische Prozess, verdrängte bzw. unterdrückte Trauerproblematiken erneut auszugraben, zu rekonstruieren, nachzuempfinden und dieses Mal – im Gegensatz zum tatsächlich gegebenen Zeitpunkt – zu bearbeiten. Im Nachhinein die Ursprungssituation durch retrospektive Therapieverfahren wieder aufzudecken bzw. daraufhin zurückzukommen zu versuchen, um diverse Spätfolgen verdrängter Trauer zu bearbeiten, würde sich durch eine perimortale Trauerbegleitung verringern lassen.¹²⁵

Unter den Beiträgen der deskriptiven Modelle ist der einzige Vertreter Erich Lindemann, der sich für eine präventive Erstintervention eingesetzt hat, um pathologische Folgen oder eine Verdrängung von Trauerreaktionen zu verhindern. Dieser Aspekt seiner Forschung wurde jedoch kaum rezipiert, da viele Autoren / Autorinnen nicht das Original, sondern nur die Sekundärliteratur für ihre Beiträge verwendet haben.

Ein Begleitangebot für Trauernde wird von Theologen / Theologinnen zum Großteil erst im Kontext der Bestattung und von Psychologen / Psychologinnen zumeist erst nach einigen Wochen oder sogar Monaten für effektiv gehalten. Die Tatsache, dass mehrheitlich nicht direkt unmittelbar eine Trauerbegleitung angeboten wird, hängt stark mit den Phasenmodellen, die sehr bekannt sind und in der Trauerliteratur einen großen Platz einnehmen, zusammen. Von diesen Modellen hat sich die Annahme einer universellen Schockphase weit verbreitet. Es wird also von vielen davon ausgegangen, dass Trauernde in den ersten Stunden und Tagen nach dem Sterbefall wie gelähmt und erstarrt sind, weshalb ein Begleitangebot zu dieser Zeit weder notwendig noch durchführbar ist. Die Erkenntnisse für eine solche Phase wurden oft nur von der Sekundärliteratur fortgeschrieben, anstatt empirische Beobachtungen durchzuführen.

Im Gegensatz dazu zeigt die symptomatologische Forschung ein viel umfangreicheres Spektrum bezüglich erster Trauerreaktionen. Am Anfang kann es durchaus zu einem Schock kommen, jedoch treten auch vielfältige andere Reaktionen bei den Trauernden auf, die laut

¹²⁵ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.222.

den Phasenmodellen erst zu einem späteren Zeitpunkt (d.h. in nachfolgenden Phasen) auftauchen.

Des Weiteren bestätigen verschiedene empirische Untersuchungen, dass die Betroffenen die Anfangssituation oft als ein Schlüsselmoment des Trauerprozesses erleben. Beispielsweise empfinden nach Bojanowsky u. Bojanowsky (D, 1983) 58 Prozent der Trauernden den Tiefpunkt ihrer Krise unmittelbar nach dem Tod des / der Angehörigen. Die Harvard – Studie von Glick / Weiss / Parkes (USA, 1974) weist daraufhin, dass 92 Prozent der Hinterbliebenen die heftigsten Trauerreaktionen in der Zeitspanne vom Eintritt des Todes bis zur Bestattung erleben. Kaprio et al. (USA, 1987) gibt an, dass die Suizidraten bei Betroffenen besonders in den ersten Wochen nach dem Todesfall stark ansteigen (bei Frauen um das 9,6-fache; bei Männern um das 66-fache).

Aus diesen Forschungsergebnissen geht hervor, dass eine perimortale Trauerbegleitung, also eine Erstintervention bis zur Bestattung, insbesondere zur Todeszeit selbst und unmittelbar davor und danach, äußerst sinnvoll ist. Die Betroffenen bedürfen einer Begleitung in der akuten Phase des Trauerprozesses. Im Idealfall findet Trauerbegleitung bereits am Totenbett statt. Falls dies nicht durchführbar ist, sollte das Begleitangebot so nah wie möglich am Todeszeitpunkt und –ort angeboten werden.

Der Anwendungsbereich der perimortalen Trauerbegleitung erstreckt sich sowohl über die gemeindliche (häusliche, familiäre) als auch über die institutionelle Ebene (Krankenhäuser, Alten- und Pflegeheime etc.). Die Einführung und Festigung perimortaler Trauerbegleitung ist vor allem auf letzter Ebene notwendig, da in der modernen Gesellschaft die meisten Sterbefälle dort stattfinden. Ferner wäre auch ein mobiler seelsorgerlicher Begleitdienst, der an die Polizei, Rettungsdienste und eventuell auch an Bestattungsunternehmen angekoppelt ist, durchaus sinnvoll, da diese in Todesfällen oft als Ersthelfer vor Ort sind.¹²⁶

¹²⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.222- 224.

4. Perimortale Trauerbegleitung

Was nun unter perimortaler Trauerbegleitung verstanden wird, d.h. welche Ziele und Aufgaben sie beinhaltet, wer sie ausführen kann, welche Rituale und Methoden sich dafür eignen und inwieweit der christliche Glaube mit ihr übereinstimmt, wird im Folgenden erörtert werden.

4.1. TrauerbegleiterInnen

Bevor nun konkret auf das Aufgabenmodell der (perimortalen) Trauerbegleitung eingegangen und dadurch gezeigt wird, welche Ziele die (perimortale) Trauerbegleitung hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können, soll auf die Personen, die die (perimortale) Trauerbegleitung durchführen, nämlich die so genannten TrauerbegleiterInnen, hingewiesen werden, um ein umfassendes Bild darüber zu bekommen, welche Personen dazu in Frage kommen bzw. wer dazu geeignet ist und welche Fähigkeiten notwendigerweise dafür vorausgesetzt werden.

TrauerbegleiterInnen bieten Trauernden ihre Begleitung und Unterstützung für den Trauerprozess an. Zu ihren Aufgaben zählen u.a. die Aufklärung über Trauerprozesse und -reaktionen, die Hilfe bei der Bewältigung akuter Krisen und die Unterstützung bei der Erschließung neuer Perspektiven in der Trauer als auch hinsichtlich der Identitätsfindung. TrauerbegleiterInnen versuchen die Wahrnehmung der persönlichen Ressourcen (sowohl äußere als auch innere) der Betroffenen anzuregen bzw. zu schärfen, wodurch die Entwicklung ihrer Fähigkeiten gefördert wird.

Den Angehörigen soll es in der Begleitung ermöglicht werden, den Verlust zu realisieren und sich dann mit den damit verbundenen Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen. TrauerbegleiterInnen erarbeiten gemeinsam mit den Trauernden neue Strukturen und Bewältigungsmöglichkeiten für den weiteren Trauerverlauf. Übergeordnetes Ziel ist es, die Beziehung mit dem / der Verstorbenen neu zu erwägen und den Verlust in das eigene Leben zu integrieren.¹²⁷

¹²⁷ vgl. WITT-Loers, Stephanie: Trauernde begleiten. Eine Orientierungshilfe, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010, S.138, 139.

TrauerbegleiterInnen arbeiten präventiv, d.h. es wird bereits im Vorhinein versucht, einer nachfolgenden gesundheitlichen Beeinträchtigung der Trauernden entgegenzuwirken als diese dann erst im Nachhinein zu behandeln. Ferner gehört es ebenfalls zu deren Aufgabengebiet, erschwerte Trauer zu diagnostizieren und diese zu begleiten oder an ein entsprechend geschultes Personal (Fachärzte / Fachärztinnen) weiter zu vermitteln.

Es gibt verschiedene Beratungsstile der TrauerbegleiterInnen, die sich sowohl inhaltlich als auch zeitlich voneinander unterscheiden.¹²⁸ Die Art der Begleitung hängt also neben der Persönlichkeit des Begleiters / der Begleiterin auch mit deren Grundausbildung und der jeweiligen Einstellung bzw. dem jeweiligen Verständnis der Trauer zusammen. Parkes unterscheidet dabei grob drei Grundtypen in der Trauerbegleitung:

1. Individuell oder in Gruppen angebotene Trauerbegleitung, die von professionellen Trauerbegleitern / Trauerbegleiterinnen, die auf Trauerfälle spezialisiert sind, durchgeführt werden. Dazu zählen VertreterInnen der Medizin, der Krankenpflege, der Psychologie und der Sozialpädagogik. Ergänzend sei ebenfalls auf die SeelsorgerInnen hingewiesen, die auch in dieser Gruppe anzusiedeln sind.
2. Trauerbegleitung, die durch ehrenamtliche Laien durchgeführt wird. Diese Laien werden von Fachleuten ausgebildet und in ihrer Tätigkeit von ihnen unterstützt.
3. Selbsthilfegruppen, in denen Trauernde einander gegenseitig Beistand leisten.¹²⁹

Die Rahmenbedingungen, der Umfang, die Grundregeln in einer Gruppe als auch die Ziele der Trauerbegleitung müssen bei allen drei Grundtypen am Anfang bereits besprochen werden, um Unklarheiten und falsche Erwartungen zu vermeiden.

Die Räumlichkeiten der Trauerbegleitung variieren und hängen davon ab, welche/r TrauerbegleiterIn ausgewählt wurde. Sie reichen von einem Büro oder einer Praxis bis hin zu Räumen in Krankenhäusern oder Hospizheimen. Auch die häusliche Umgebung der Trauernden ist gut geeignet, um Trauerberatungen durchzuführen.¹³⁰

Ausgenommen von der dritten Gruppe, in der Betroffene ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig unterstützen und Halt anbieten, benötigen VertreterInnen der ersten beiden Gruppen diverse Voraussetzungen, um die Trauerbegleitung durchführen zu können.

¹²⁸ vgl. WITT- Loers: Trauernde begleiten, S.138, 139.

¹²⁹ vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.84, 85.

¹³⁰ vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.85.

4.1.1. Professionelle Voraussetzungen der TrauerbegleiterInnen

Um die Aufgaben der (perimortalen) Trauerbegleitung, die nachfolgend genauer erörtert werden, erfüllen und Trauernde in angemessener Weise unterstützen und begleiten zu können, sind für TrauerbegleiterInnen notwendigerweise diverse Kompetenzen erforderlich, die in Aus- und Fortbildung erworben und erweitert werden müssen:

Fachkompetenz

Ein/e kompetente/r TrauerbegleiterIn weiß über das Ausmaß, die Auswirkungen, die Ursachen und Hintergründe von Trauer Bescheid, d.h. er / sie kennt verschiedene wissenschaftliche Modelle über den Trauerprozess, er / sie ist sich über die Variationsbreite der Trauersymptome im Klaren und weiß, dass jeder Mensch auf seine Art und Weise trauert, er / sie kennt Bewältigungsstrategien und kann mit diesen auch umgehen etc. Die fachliche Kompetenz ist wichtig, um die Trauernden unterstützen zu können, sie über Grundkenntnisse der Trauer aufzuklären und ihnen auch Unsicherheiten in Bezug auf ihr Trauerverhalten zu nehmen. Ferner sollte der / die TrauerbegleiterIn über Beratungs- und Gesprächstechniken verfügen sowie Informationen über Therapeuten / Therapeutinnen, Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen zu diesem Thema parat haben, um Betroffene bei Interesse oder Bedarf weiterleiten zu können.¹³¹

Soziale Kompetenz

Die drei Grundbedingungen der Gesprächsführung, nämlich die Akzeptanz (bzw. Wertschätzung), Empathie und (Selbst-) Kongruenz (bzw. Authentizität) von Carl Rogers sind unter anderem im Bereich der sozialen Kompetenz anzusiedeln. Das Verfügen dieser Variablen ist erforderlich, um Fehler im Umgang mit Trauernden, wie beispielsweise die vorschnelle Steuerung des Trauerprozesses und eine möglicherweise dadurch folgende Unterdrückung von Trauerreaktionen von Seiten der Betroffenen zu vermeiden.

Wichtig hervorzuheben ist in Bezug auf die Empathie, dass der Unterschied zwischen Einfühlungsvermögen, Verständnis und Mitgefühl auf der einen Seite im Gegensatz zum Mitleid auf der anderen Seite für den / die TrauerbegleiterIn bekannt ist. Ersteres ist wünschenswert, während Mitleid bloß zur Leidensvermehrung führt und deshalb verhindert werden muss. Für die Begleitung ist es wichtig, eine Balance zwischen Nähe und Distanz aufrechtzuerhalten; d.h. sich zwar vom anderen berühren und auf ihn / sie einzulassen und

¹³¹ vgl. BÖDIKER/ THEOBALD: Trauer- Gesichter, S.102.

ihm / ihr gegenüber zu öffnen, um mitfühlen zu können, jedoch den Verlust bei den Trauernden zu belassen, um eine notwendige Distanz zu bewahren und innerlich stabil zu bleiben.

Des Weiteren sollte der / die TrauerbegleiterIn ein Methodenrepertoire zur Verfügung haben, um individuell auf die Trauernden eingehen zu können und sie dadurch zu ermutigen, sich ihrer Trauer zu stellen und sich zu öffnen.¹³²

Personale Kompetenz

Die personale Kompetenz baut sich u.a. durch die Bearbeitung und Reflexion eigener Verlusterlebnisse auf; und auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit und die Klärung des persönlichen Verhältnisses zu Tod und Trauer sind bedeutend. Es geht darum zu hinterfragen, welche Erfahrungen man persönlich mit Sterben, Tod und Trauer gemacht hat; wie dies erlebt wurde und welche Gefühle nun dabei aufkommen.

Trauerbegleitung kann auch für die BegleiterInnen durchaus bedrückend sein, weshalb es erforderlich ist, zu überprüfen, ob es einem persönlich gelingt, die Aufregung, die Belastung und den Schmerz der Trauernden auszuhalten und in ein inneres Gleichgewicht zurückzufinden. Hier sei ebenfalls erwähnt, dass es äußerst wichtig ist, dass TrauerbegleiterInnen bei einer Supervision(sgruppe) teilnehmen, um sich über das Erlebte in der Begleitung auszutauschen und den Ballast in gewisser Weise abzuladen. Denn nur jemand, der auf seine eigene Balance achtet und für sich selbst sorgt, hat genügend Kraft und Energie, um trauernden Menschen eine Unterstützung zu sein.

Ferner soll auf die Motivation und Intention der TrauerbegleiterInnen hingewiesen werden, die beide regelmäßig und selbstkritisch zu überprüfen sind. Im Fokus der Begleitung sollten stets der / die Trauernde und seine / ihre Bedürfnisse stehen.

Außerdem gehört die Fort- und Weiterbildung (z.B. durch Literatur) dazu, um Neues kennenzulernen und auszuprobieren oder bei Interesse sich in spezielle Traueranlässe (z.B. Suizid, Fehl- oder Totgeburten) zu vertiefen.¹³³

¹³² vgl. BÖDIKER/ THEOBALD: Trauer- Gesichter, S.102, 103.; SPECHT- Tomann, Monika/ TROPPEL, Doris: Zeit des Abschieds. Sterbe- und Trauerbegleitung, Aus der Hospizbewegung, Königsfurt Verlag, Krummvisch bei Kiel 2005, S.139- 142; DREWES, Volker: Abschied vom Leben. Beratung von Angehörigen Sterbender, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010, S. 105.

¹³³ vgl. BÖDIKER/ THEOBALD: Trauer- Gesichter, S.103- 105; WITT- Loers: Trauernde begleiten, S.67- 69.

4.2. Das Aufgabenmodell der Trauerbegleitung

Nachdem auf die Kompetenzen der TrauerbegleiterInnen hingewiesen wurde, soll nun ein Einblick in die Aufgaben der Trauerbegleitung erfolgen. Wie bereits erwähnt wurde, hat W. Worden analog zu den Aufgaben Trauernder ein Aufgabenmodell für die Trauerbegleitung entwickelt (siehe oben; Tabelle), was sich nützlich für die Praxis erweist. K. Lammer geht nun ähnlich vor und sie bildet ein Aufgabenmodell der Trauerbegleitung, indem sie verschiedene Beiträge der Trauerforschung und deren Intention auswertet und daraus Aufgaben für die Trauerbegleitung ableitet.

Genauer gesagt, bezieht sich Lammer auf die Forschungsbeiträge von William Worden, Michael Schibilsky, Yorick Spiegel, Margaret und Wolfgang Stroebe, Peter Marris, John Bowlby, auf Beiträge zur Symptomatologie der Trauer, auf behavioristische Modelle als auch auf die psychoanalytische Theoriebildung (v.a. S. Freud). Bei der Durcharbeitung dieser Beiträge fällt Lammer auf, dass es zu Überschneidungen und Mehrfachnennungen hinsichtlich der Auswertung der Ziele für die Trauerbegleitung kommt, obwohl diesen Beiträgen verschiedene Theorien zugrunde liegen und beachtet werden muss, dass der Sprachgebrauch bzw. die Bezeichnung diverser Anliegen zum Teil variiert. Aus den Schnittpunkten hat Lammer dann ein eigenes Aufgabenmodell für die Trauerbegleitung gebildet.¹³⁴

Folgende Aspekte werden von K. Lammer als Aufgaben der Trauerbegleitung bestimmt:

- „1. Den Tod realisieren
2. Den Verlust validieren
3. Trauerreaktionen auslösen helfen
4. Die Lebens- und Beziehungsgeschichte von Verstorbenen und Hinterbliebenen rekonstruieren helfen
5. Den Abschied gestalten helfen und zur Hinwendung zum Leben ermutigen
6. Bewältigungsressourcen und Risikofaktoren evaluieren“¹³⁵

Des Weiteren sollte, wenn dies möglich ist, die soziale Umwelt der Trauernden mitgeschult werden.¹³⁶

¹³⁴ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.224- 226.

¹³⁵ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.228.

¹³⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.227.

4.3. Das Aufgabenmodell der perimortalen Trauerbegleitung

Nun ist es wichtig, herauszukristallisieren, welche erarbeiteten Aufgaben der Trauerbegleitung bereits die perimortale Trauerbegleitung im Stande ist zu übernehmen bzw. welche Aufgaben bereits am Anfang der Trauerbegleitung sinnvoll und relevant erscheinen. Lammer ist der Ansicht, dass *primär* die ersten drei Aufgaben (den Tod realisieren, den Verlust validieren, Trauerreaktionen auslösen helfen) als auch die sechste Aufgabe (Bewältigungsressourcen und Risikofaktoren evaluieren) der perimortalen Trauerbegleitung zugeteilt werden sollten.

Die ersten drei Aufgaben deshalb, da sie die Initiation des Trauerprozesses unterstützen. Mit ihnen sollte direkt am Totenbett begonnen werden, weil es unter Umständen den Trauerprozess erschweren kann, wenn der Leichnam des verstorbenen Menschen versäumt oder einem verwehrt wird. Die sechste Aufgabe ist ebenfalls der perimortalen Trauerbegleitung zuzuordnen, da diese Erstintervention oft die einzige bleibt. Trauernde ziehen sich nämlich häufig zurück und suchen nicht aus eigenem Antrieb Hilfe und Unterstützung für ihren Trauerprozess. Deshalb sollte, wenn dies möglich ist, bereits bei der Erstintervention abgewogen werden, welche Betroffenen aufgrund einiger Risikofaktoren für einen erschwerten Trauerverlauf gefährdet sind, um ihnen eine fortgesetzte Trauerbegleitung anbieten bzw. sie, wenn dies gewünscht wird, vermitteln zu können.

Die vierte und fünfte Aufgabe (die Lebens- und Beziehungsgeschichte von Verstorbenen und Hinterbliebenen rekonstruieren, den Abschied gestalten helfen und zur Hinwendung zum Leben ermutigen) würde man eher dem Bestattungsunternehmen und der Seelsorge bzw. der fortgesetzten Trauerbegleitung zuordnen, was völlig angebracht ist. Trotzdem dürfen diese beiden Aufgaben auch in der perimortalen Trauerbegleitung nicht unbeachtet bleiben, sondern sie sollten ansatzweise einbezogen werden (siehe unten), wobei diese nicht das Ziel der perimortalen Trauerbegleitung darstellen.¹³⁷

Bevor nun direkt auf die Aufgaben im perimortalen Kontext eingegangen wird, sei noch auf die Funktionen der perimortalen Trauerbegleitung hingewiesen:

Vorweg ist klar, dass eine Erstintervention am Beginn des Trauerprozesses eine gelingende Trauerbewältigung nicht garantieren bzw. sicherstellen kann; jedoch ist sie dazu im Stande, die Voraussetzungen dafür zu verbessern und sie trägt dazu bei, die Trauerbewältigung initiieren zu helfen. Wenn es dadurch gelingt, eine Unterdrückung, Verdrängung oder

¹³⁷ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.229, 230.

Verzögerung von Trauerreaktionen zu verhindern, ist dies bereits ein gelungener Start für die Trauerbewältigung, da durch diese aufgezählten Faktoren die Risiken für eine physische und psychische Gesundheitsbeeinträchtigung der Trauernden maßgeblich erhöht werden.¹³⁸

Die Funktionen der perimortalen Trauerbegleitung sind demnach:

- „Hilfe bei der *Initiation* des Trauerprozesses,
- *Prävention* von Fehlleitungen des Trauerprozesses.“¹³⁹

Wie die erarbeiteten Aufgaben in der perimortalen Trauerbegleitung konkret umgesetzt werden können, zeigt Lammer am Beispiel der Krankenhausseelsorge, wobei sie anmerkt, dass viele Hinweise auch in anderen Kontexten (u.a. Notfallseelsorge, gemeindliche Seelsorge am Totenbett etc.) angewendet werden können.¹⁴⁰

Nun konkret zu den Aufgaben von K. Lammer im perimortalen Kontext:

1. Den Tod realisieren helfen:

Die erste Aufgabe, die es zu bewältigen gilt, besteht für Trauernde darin, den Tod zu realisieren, was am besten direkt am Sterbe- oder Totenbett initiiert werden kann. Bei der Realisation des Todes handelt es sich um einen Lernprozess (vgl. J. Bowlby), weshalb die Möglichkeiten der direkten Begegnung, das Berühren und Fühlen des Leichnams am Sterbebett genutzt werden sollten, um dem Tod ins Auge zu blicken und ihn im wahrsten Sinne des Wortes zu „be-greifen“ versuchen. Wird diese direkte Begegnung mit dem Leichnam des verstorbenen Menschen versäumt, kann dies, wie bereits erwähnt, den Trauerprozess unter Umständen erheblich erschweren.

Deshalb ist es wichtig, dass Trauernde ermutigt (nie gedrängt!) werden, die / den Verstorbene/n tot zu sehen; ebenfalls diejenigen, die vor dem / der Toten Angst haben. Oft werden nämlich schlimmere Vorstellungen und Befürchtungen über den Anblick des Leichnams gebildet, als dies in Wirklichkeit der Fall ist. Sollte der / die Verstorbene tatsächlich vom Todeskampf gekennzeichnet sein, ist ein längeres Verbleiben oder ein Wiederkommen sinnvoll, da bereits nach ein paar Stunden die Erschlaffung der Muskulatur bei toten Menschen beginnt und sie sich in gewisser Weise „lockern,“ sodass sie spätestens am dritten Tag friedlich wirken. Falls eine gerichtsmedizinische Untersuchung bevorsteht und dem Leichnam deshalb ein Intubationsschlauch eingeführt wurde oder andere, eventuell auch

¹³⁸ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.230.

¹³⁹ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.230.

¹⁴⁰ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.259, 260.

erschreckende, Umstände vorliegen, sollten die Betroffenen darüber informiert und darauf vorbereitet werden, bevor sie die Leiche sehen.

Wichtig ist, dass die Hinterbliebenen immer selbst entscheiden, ob sie die / den Verstorbene/n sehen möchten und ihnen sollte auf jeden Fall genügend Zeit für diese Entscheidung zur Verfügung stehen. Zur seelsorglichen Begleitung gehört natürlich dazu, dass von dieser auch angeboten wird, gemeinsam den Weg zum Totenbett zu beschreiten und wenn gewünscht, dort eventuell auch angemessene Abschieds- oder Übergangsrituale durchzuführen, ihnen die Berührungsängste mit dem Leichnam zu nehmen oder einfach nur eine Stütze zu sein. Die Trauernden sollen ihren Abschied am Totenbett auf jeden Fall nach ihren eigenen Bedürfnissen gestalten dürfen.

Im Gespräch mit den Angehörigen wird die Realisation des Todes bereits durch das direkte Aussprechen des Todes und das Benutzen der Wörter „Tod, tot, gestorben“ usw. gefördert, anstatt drum herum zu reden und umschreibende Floskeln zu verwenden. Es ist auch sinnvoll, dass die Trauernden selbst ermutigt werden, über den Tod zu sprechen. Dadurch kann der / die TrauerbegleiterIn erkennen, wie sie den Tod erlebt haben und wie sie nun damit umgehen. Falls noch weitere Angehörige informiert werden müssen, sollen die Betroffenen bestärkt werden, diese Telefonate selbst durchzuführen, um den Tod weitere Male auszusprechen, wodurch der Trauerprozess initiiert wird.¹⁴¹

Auch W. Worden spricht sich dafür aus, dass es zu den wesentlichen Punkten der Trauerbegleitung gehört, den Trauernden zu helfen, ihren Verlust zu realisieren. Dies gelingt seiner Erfahrung nach am besten, indem man die Betroffenen dabei unterstützt und ermuntert, über den Tod ihres/ ihrer Angehörigen und alles, was damit im Zusammenhang steht, zu sprechen. Auch andere Erinnerungen an die verstorbene Person können ins Gespräch einfließen. Für viele erweist es sich nämlich als äußerst wichtig, die Ereignisse immer wieder zu schildern und vermehrt zu wiederholen, um die Realität des Verlusts zu begreifen.¹⁴²

2. Den Verlust validieren:

TrauerbegleiterInnen sollten den Verlust verbal als auch nonverbal anerkennen und bekräftigen, um die Würde und Achtung vor dem / der Verstorbenen zum Ausdruck zu bringen. Oft werden nämlich gut gemeinte beruhigende oder tröstende Worte des Trauerbegleiters/ der Trauerbegleiterin von den Hinterbliebenen falsch aufgefasst; so, als würde der / die Verstorbene nicht genügend wertgeschätzt werden.

¹⁴¹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.260, 261, 264.

¹⁴² vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.89, 90.

Sofern die Betroffenen gläubig sind, erfolgt eine zusätzliche Validierung, wenn ein Geistlicher / eine Geistliche den Trauernden seine / ihre Begleitung anbietet; auch dann, wenn er / sie sich nicht anders verhält bzw. nichts anderes sagt, als ein/e andere/r BegleiterIn. „Denn allein durch die reine Anwesenheit der Repräsentationsfigur wird Gott symbolisch in die Situation eingetragen...“¹⁴³ Da Geistliche eine starke Symbolfunktion haben, ist es erforderlich, dass diese in ihrer angemessenen Kleidung erscheinen und sie den Angehörigen durch ihre Haltung und ihr Verhalten Zuwendung und Halt vermitteln.¹⁴⁴

3. Trauerreaktionen auslösen helfen:

Durch die Begegnung mit dem Leichnam, aber auch durch die gedankliche Beschäftigung mit dem / der Verstorbenen kommt es zur Auslösung der Trauer. Um die Trauerreaktionen zu initiieren, ist oft nicht mehr erforderlich, als den Betroffenen Zeit und Raum zur Verfügung zu stellen. Der / die TrauerbegleiterIn sollte dabei nicht nur Gefühlsäußerungen, sondern auch andere Ausdrucksweisen der Trauer, die z.B. im Verhaltensbereich angesiedelt sind, erkennen und unterstützen.

Es ist äußerst wichtig, dass Betroffene die Möglichkeit bekommen, ihre Emotionen und Affekte wahrzunehmen und expressiv auszudrücken, weil es der psychohygienischen Verarbeitung der Trauer dient. Oft helfen die Trauerreaktionen auch dem / der TrauerbegleiterIn zu erkennen, welche Bereiche der Verlusterfahrung am meisten bearbeitet werden müssen, da sich dort die Emotionen verdichten. Besonders relevant ist es auch, auf Ambivalenzkonflikte zwischen dem / der Verstorbenen und den Trauernden einzugehen, um diese zu bearbeiten.

Ebenso ist noch anzumerken, dass oft die Betroffenen, die gefasst wirken und sich nicht expressiv ausdrücken, am meisten seelsorgliche Hilfe und Unterstützung benötigen, da sie im Gegensatz zu den expressiveren Trauernden weniger Zuwendung und Beachtung ihrer sozialen Umwelt erfahren. Jedoch sollen die Trauerreaktionen nicht gefordert bzw. verlangt, sondern nur unterstützt werden und TrauerbegleiterInnen haben zu akzeptieren, dass manche Hinterbliebenen keine Gefühle vor anderen Personen zeigen möchten, weshalb unbedingt auch somatische Trauerreaktionen als auch anderes Trauerverhalten wahrgenommen und unterstützt werden müssen.¹⁴⁵

¹⁴³ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.262.

¹⁴⁴ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.261, 262.

¹⁴⁵ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.263, 264.

4. Lebens- und Beziehungsgeschichte rekonstruieren helfen:

Wenn ein Trauerfall eintritt, beschäftigen sich die Angehörigen einerseits mit der Frage nach dem Sinn und der Erfüllung des Lebens des / der Verstorbenen und hinterfragen andererseits auch ihr eigenes Leben. Sie denken über die Lebensgeschichte und Rolle des / der Verstorbenen nach und fragen sich, welche Bedeutung er / sie in ihrem eigenen Leben gehabt hat, was nun fehlen wird und unerfüllt bleibt, was über den Tod hinaus mitgenommen werden kann und weiterhin Bedeutung hat etc.

Die Reflexion dieser Fragen und Gedanken, bei der die Trauernden unterschiedliche Gefühle durchleben, verlangt viel Zeit und Energie. Sie dauert den gesamten Trauerprozess (und auch darüber hinaus) an und wird in der perimortalen Situation allenfalls ansatzweise zum Zug kommen.

Diese 4. Aufgabe stellt somit, wie bereits erwähnt, kein Ziel der perimortalen Trauerbegleitung dar, sondern sie gehört zum Aufgabengebiet der fortgesetzten Trauerbegleitung. Trotzdem kann dieser Vorgang der Reflexion bereits in der perimortalen Trauerbegleitung initiiert werden; beispielsweise können beim Wachen am Sterbe- oder Totenbett die Gedanken angestoßen werden, indem die Betroffenen das Leben des / der Sterbenden bzw. des / der Verstorbenen Revue passieren lassen oder der / die TrauerbegleiterIn sie ermutigt, gemeinsam erlebte Geschichten zu erzählen.¹⁴⁶

5. Den Abschied gestalten helfen und zur Hinwendung zum Leben ermutigen:

Die Bestattung wird für gewöhnlich von einem Bestattungsunternehmen durchorganisiert und liegt nicht in der Hand der perimortalen Trauerbegleitung. Sie kann jedoch beim Annähern ans Totenbett und beim Abschied vom Leichnam Unterstützung anbieten.

Für die Trauernden erweisen sich vor allem die Übergänge, d.h. die Annäherung zur verstorbenen Person und wieder zurück in den Alltag, als heikel; insbesondere am Ende die Verabschiedung von dem / der Verstorbenen, der / die zurückgelassen wird. In diesen Situationen benötigen die Betroffenen oft eine Begleitung und auch körperliche Stütze, die durch die TrauerbegleiterInnen angeboten werden soll. Währenddessen, beispielsweise wenn der/ die TrauerbegleiterIn den / die Trauernde/n am Weg vom Totenbett zurück zum Krankenhausausgang begleitet, können die Übergänge thematisiert werden, indem mit den/ der Betroffenen ausgetauscht wird, wie er / sie die nächsten Stunden oder Tage nach dem Verlassen des Krankenhauses verbringen wird.

¹⁴⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.265.

Am Totenbett selbst, kann der / die TrauerbegleiterIn, wenn dies gewünscht wird, den Hinterbliebenen den Anstoß geben für rituelle Übergangshilfen; „etwa letzte Dienste an den Toten wie das Zudrücken der Augen oder das Zudecken des Gesichts mit dem Leichentuch, das Verhüllen von Spiegeln, das Anhalten der Uhr (die Zeit bleibt stehen), das Öffnen des Fensters (damit die Seele freigesetzt wird) etc.“¹⁴⁷ Es können aber auch Rituale aus anderen Kulturen zum Einsatz kommen oder Privatrituale, die in der Familie verankert sind oder nun erfunden bzw. entwickelt werden. Wie der Abschied letztendlich gestaltet wird, sei es durch das Singen von Liedern, das Erzählen von gemeinsamen Erlebnissen mit dem / der Verstorbenen, das Aussprechen letzter Danksagungen an den / die Verstorbene/n oder der Einsatz von religiösen Gebräuchen, ist den Trauernden selbst überlassen.

Wichtig bei den Ritualen ist allerdings, nicht nur den / die Tote/n sondern auch die Lebenden anzusprechen, da es nicht nur um den Übergang der Verstorbenen geht, sondern auch darum, dass die Betroffenen zurück ins (alltägliche) Leben einkehren können. Besonders geeignet sind auch Abschiedsrituale, bei denen auch ambivalente Gefühle gegenüber dem / der Verstorbenen ausgedrückt werden können.¹⁴⁸

6. Bewältigungsressourcen und Risikofaktoren evaluieren:

Die Evaluation der Bewältigungsressourcen und Risikofaktoren hat auf alle Fälle in der perimortalen Trauerbegleitung zu erfolgen, da diese Erstintervention oft die einzige Gelegenheit bleibt, dies abzuwägen. Trauernde suchen nämlich kaum von sich aus eine fortgesetzte Trauerbegleitung auf; auch dann nicht, wenn diese dringend notwendig wäre, da sie sich häufig sozial zurückziehen.

Deshalb sollte der / die TrauerbegleiterIn die Chance nutzen, Risikofaktoren, die zu einem erschwerten Trauerverlauf führen können, zu evaluieren, indem das Gespräch mit den Betroffenen über auftretende Belastungen seit dem Verlust als auch über Bewältigungsressourcen aufgesucht wird.

Zu den Risikofaktoren zählen vor allem Unterdrückung, Verdrängung oder Verzögerung der Trauer; eine komplizierte Beziehung zum / zur Verstorbenen; traumatisierende Todesumstände; fehlende Unterstützung im sozialen Umfeld; weitere belastende und unbewältigte Trennungen.

Treten bei Trauernden mehrere dieser Faktoren ein, sollte ihnen eine weiterführende Trauerbegleitung angeboten bzw. empfohlen und Informationsmaterial mit den zuständigen Adressen mitgegeben werden.

¹⁴⁷ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.267.

¹⁴⁸ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.267, 268.

Wenn keine Risikofaktoren vorhanden sind, kann das Gespräch über Bewältigungsressourcen den Trauernden eine Strukturierungshilfe anbieten und sich für die Trauerarbeit als auch für die Alltagsbewältigung nützlich auswirken.¹⁴⁹

4.4. Umgang mit Schuld in der Trauer

Im Folgenden wird der Umgang mit Schuld in der Trauer erörtert, da in fast jedem Trauerprozess die Trauernden mit dem Thema der Schuld konfrontiert werden.

Schuld kann aus unterschiedlichen Gründen auftauchen: Manche fühlen sich schuldig, weil sie meinen, gewisse Dinge dem / der Verstorbenen gegenüber falsch gemacht zu haben, andere, da sie gewisse Dinge der verstorbenen Person gegenüber versäumt haben, und wiederum andere können ihre Schuld nicht bestimmten Gründen zuordnen, sondern sie verspüren eher ein nicht genau erklärbares, unfassliches Schuldgefühl. Das Thema der Schuld ist somit mehrdeutig, gehört jedoch unbedingt in der Trauerbegleitung behandelt und auch bereits in der perimortalen Trauerbegleitung angesprochen, da ansonsten die Schuld für Trauernde belastend sein kann. Genau genommen, gehört das Thema der Schuld zur dritten Aufgabe der perimortalen Trauerbegleitung („Trauerreaktionen auslösen helfen“), wo es unter anderem auch darum geht, Konflikte und ambivalente Gefühle gegenüber dem / der Verstorbenen zu bearbeiten und im Zuge dessen soll auch auf das Thema der Schuld eingegangen werden.

Die Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfe werden für gewöhnlich durch die Unfasslichkeit des Verlusts geschürt. Die Nichtverstehbarkeit des Todes, die Frage nach Erklärungen als auch die Tatsache, dass der Tod unumkehrbar ist und somit die verstorbene Person nie wieder zurückkehrt, stellen eine emotionale Herausforderung dar, der mit Schuld begegnet wird, um den Verlust für sich begründen zu können und begreifen zu lernen. Die Schuld hat somit die Aufgabe in der Trauer, Erklärungen, Zusammenhänge und Kausalitäten für den Tod zu schaffen und die unerträgliche Situation zu ordnen. Es wird von Seiten der Trauernden schlichtweg nach einer Ursache gesucht, die durch die eigene Schuldzuschreibung erfahren wird.

Meist handelt es sich um eine subjektive Schuldzuschreibung von Seiten der Betroffenen; liegt eine objektive Schuld vor, sind TrauerbegleiterInnen allerdings keine Richter, die

¹⁴⁹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.269.

darüber urteilen, sondern müssen die Aufgabe, sich der Schuld zu stellen, dem / der Trauernden überlassen.

Subjektive Schuldzuweisungen, die Trauernde gegen sich selbst richten, sind jedoch für sie genauso belastend, auch wenn Außenstehende sie von ihrer Unschuld überzeugen möchten. Die Aufgabe der TrauerbegleiterInnen ist es dann, den rechten Weg im Umgang mit der Schuld finden zu helfen, was einen Prozess darstellt und nicht auf Anhieb geklärt werden kann, da es sich für die Trauernden als durchaus schwierig herausstellen kann, sich von ihrer kontinuierlichen Schuldzuschreibung zu lösen. In der perimortalen Trauerbegleitung geht es nicht darum, eigene Einstellungen und Bewertungen zu äußern und über die vollzogenen bzw. unterlassenen Handlungen des / der Trauernden zu urteilen oder die Schuldzuweisungen auszubessern bzw. auszureden oder vorschnell zu relativieren, da dadurch die Nichtverstehbarkeit nur noch größer wird und die meisten Betroffenen sich nicht ernst genommen fühlen. Vielmehr sollte der / die TrauerbegleiterIn demjenigen / derjenigen zuhören und auch aufmerksam hinhören, welche Aufgabe sich hinter dieser Schuldzuschreibung verbirgt, damit diese abgelegt werden kann. Einfühlsam sollte der / die TrauerbegleiterIn „das hinter der Schuldbenennung liegende Phänomen der Unbegreiflichkeit des endgültigen Verlustes, der Unwiederbringlichkeit des Todes“¹⁵⁰ ansprechen und erklären. Dieser Zusammenhang, dass es sich bei den Schuldzuschreibungen eben um Erklärungsversuche des eingetretenen Todes handelt, der mit dem Verstand nicht erfasst werden kann und der nun hingenommen werden muss, ohne einen Sinn dahinter zu erkennen, muss den Trauernden zwar unaufdringlich aber dennoch bewusst gemacht werden.

Neben den eigenen Schuldzuweisungen, die wesentlich häufiger vorkommen, können sich diese jedoch auch gegen andere Personen richten, wie etwa gegen die Pflegenden, Ärzte/Ärztinnen, Familienmitglieder, Verwandten, Freunde, Nachbarn usw. Diese Schuldzuschreibungen müssen nicht auf eine Person beschränkt bleiben, sondern können sich von Tag zu Tag verändern; meist erfolgt der Wechsel dann, wenn der Vorwurf nicht mehr länger haltbar ist. Die Gründe der Schuldzuschreibungen sind hier dieselben wie bei den Selbstvorwürfen: Es geht darum, dass es die Trauernden oft nicht aushalten, wenn niemand für den Tod verantwortlich ist und deshalb muss unbedingt ein/e Schuldige/r gefunden werden. TrauerbegleiterInnen müssen auf jeden Fall neutral bleiben und auf keinen Fall Anschuldigungen gegen eine gewisse Person durch Kommentare verstärken. Sie sollten gleich vorgehen, wie bei den Selbstvorwürfen; d.h. präsent sein, zuhören, mit dem dahinterliegenden Kummer arbeiten, den Trauernden eine Unterstützung und ein Beistand

¹⁵⁰ siehe MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung, S.195.

sein und versuchen, ihnen die dahinterstehenden Gründe für die Schuldzuweisungen plausibel zu machen.¹⁵¹

4.5. Richtlinien in der perimortalen Trauerbegleitung

Im Vorhinein steht fest, dass es kein allgemeingültiges Rezept für die Begleitung von Trauernden gibt, da jeder Mensch anders mit seiner Trauer umgeht. Allerdings gibt es einige Richtlinien bzw. Verhaltenstipps, die sich bei der Begleitung von Betroffenen als durchaus hilfreich erweisen können und die nun aufgelistet werden:

Wörter wie „Tod, tot, gestorben“ immer beim Namen nennen

Im Gespräch mit Trauernden wird sehr oft der Tod nicht direkt ausgesprochen, sondern es werden stattdessen Metaphern wie „Er / Sie ist eingeschlafen.“ oder „Er / Sie hat eine lange Reise angetreten.“ verwendet. Das direkte Aussprechen und Benennen des Todes ist jedoch wichtig, um den Betroffenen zu helfen, den Tod zu realisieren und ihnen die Bereitschaft, darüber zu reden, zu signalisieren. Auch von dem / der Verstorbenen in der Vergangenheitsform zu sprechen („Ihr Mann / Ihre Frau *war...*“) dient der Realisierung des Verlustes.¹⁵²

Verlust und damit verbundene Gefühle würdigen

Viele BegleiterInnen stehen vor der Versuchung, den Schmerz und Kummer der Trauernden zu lindern und sie zu trösten. Hier muss allerdings beachtet werden, dass den Schmerz wegzutrösten nicht die primäre Intention der Trauerbegleitung ist, da durch solch eine Haltung der Trauerprozess weder verkürzt noch verändert werden kann. Begleitende müssen die Untröstlichkeit der Trauernden akzeptieren und ihr Leid bestätigen.¹⁵³ Ferner wirkt sich das Trostspenden oft hinderlich aus, da den Betroffenen dadurch häufig das Gefühl vermittelt wird, nicht verstanden und in ihrer Trauer nicht ernst genommen zu werden. Es kommt ihnen vor, als würden ihre Gefühle und ihr Verlust verharmlost bzw. beschwichtigt werden, was dazu führen kann, dass dann eine Spannung zwischen dem / der HelferIn und dem / der Trauernden besteht oder der / die Betroffene den / die HelferIn nur noch anspricht. Deshalb ist bei der Wortwahl darauf zu achten, dass der Verlust und die Gefühle nicht heruntergespielt

¹⁵¹ vgl. MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, S.192- 198.

¹⁵² vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.270.; WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.105.

¹⁵³ vgl. MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, S.105.

oder beschönigt werden. Es sollte nicht von anderen Trauernden erzählt werden, die eine ähnliche Erfahrung durchgemacht haben, nicht abgelenkt und auch nicht getröstet werden mit verharmlosenden Floskeln wie „Das Leben geht weiter“ oder „Du wirst schon darüber hinwegkommen.“ Der Verlust und die Gefühle sind, im Gegensatz dazu, zu validieren und zu würdigen.¹⁵⁴ Dies führt für die Betroffenen zu keiner Vertiefung oder Verstärkung des Leids, sondern sie fühlen sich aufgehoben und verstanden und müssen nicht ihre Energie aufwenden, um den / die BegleiterIn von der Intensität ihres Schmerzes zu überzeugen.¹⁵⁵

Trauerreaktionen nicht fordern, sondern fördern

TrauerbegleiterInnen sollen sich keine Vorurteile bilden bzw. spezifische Erwartungen an die Betroffenen richten, wie diese auf den Verlust zu reagieren haben und es sollte auf alle Fälle unterlassen werden, ihnen Trauergebote aufzudrängen („Wenn du nicht dies oder jenes empfindest oder tust, wirst du nicht darüber hinweg kommen.“), da jeder Mensch anders trauert. Manche zeigen ihre Trauer nicht (bzw. nicht in der Öffentlichkeit) oder wollen sich nur nicht zu diesem Zeitpunkt, an diesem Ort oder gegenüber einer bestimmten Person öffnen.

Trauerreaktionen sollen daher nicht gefordert und verlangt, sondern gefördert werden. Es geht darum, dass die Trauernden sich verstanden und aufgehoben fühlen, indem der / die TrauerbegleiterIn wiederholt, was der / die Betroffene gesagt hat, um sich zu vergewissern, ob er / sie dies richtig aufgefasst hat, indem er / sie sein / ihr Mitgefühl zum Ausdruck bringt, den/ die Trauernde/n zum Weitersprechen ermutigt, auch seine / ihre nonverbale Kommunikation beachtet und bekräftigt, dass die Gedanken, Gefühle und Handlungen der Trauernden verständlich sind und zugelassen werden dürfen. Ein Drängen, Dramatisieren oder eine Kritik, wenn nicht „genug“ Gefühle gezeigt werden, ist nicht gerechtfertigt und absolut unangebracht.¹⁵⁶

Nichts voraussetzen oder vereinheitlichen

Den TrauerbegleiterInnen ist es untersagt, im Vorhinein zu urteilen, wie es den Trauernden ergeht bzw. wie diese empfinden. Auch wenn sie beispielsweise im Krankenhaus vom Pflegepersonal über die Vorgeschichte des Sterbefalls informiert wurden oder sie bereits einen ähnlichen Vorfall mit anderen Klienten / Klientinnen oder persönlich erlebt haben, ist es

¹⁵⁴ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.270, 271; NEYSTERS, Peter/ SCHMITT, Karl Heinz: Denn sie werden getröstet werden. Das Hausbuch zu Leid und Trauer, Sterben und Tod, Kösel- Verlag, München 1993, S.306, 307.

¹⁵⁵ vgl. MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung, S.105, 106.

¹⁵⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.271.

unerlässlich, die Angehörigen selbst ihre Erlebnisse schildern zu lassen. Denn auch wenn zwei Personen ihren Bruder, möglicherweise sogar im selben Alter und auf dieselbe Weise verloren haben, erleben die beiden Personen nicht dasselbe, da es zwei unterschiedliche Individuen sind, die unterschiedlich empfinden, eine unterschiedliche Beziehung zu ihrem Bruder hatten und ihre Trauer sich daher unterschiedlich auswirkt.

Von daher ist es wichtig, dass TrauerbegleiterInnen Zuschreibungen, Aufforderungen, Anordnungen als auch ungebetene Ratschläge unterlassen und stattdessen immer nur Deutungsangebote erstellen, denen die Trauernden zustimmen oder die sie auch ablehnen können.¹⁵⁷

Verlässlichkeit

Es geht darum, sich von den Betroffenen behutsam zu verabschieden und den Kontakt mit ihnen nicht abrupt abubrechen. Wenn die Begegnung unerwartet unterbrochen wird (beispielsweise durch einen anderen Notfall) oder ausgemacht wird, dass weitere Treffen stattfinden, sollte konkretisiert werden, wann der nächste Termin sein wird, der auch verlässlich eingehalten werden muss, damit die Trauernden nicht im Ungewissen tappen. Auch wenn vereinbart wird, dass Trauernde zu einem Gedenkgottesdienst eingeladen oder zum Geburtstag des / der Verstorbenen angerufen werden, darf dies nicht vergessen werden. Stabilität und Verlässlichkeit sind gerade in dieser von Unsicherheit geprägten Zeit sehr wichtig.¹⁵⁸

Diejenige Person mitbeachten, die die Trauerbegleitung beauftragt hat

Wenn der / die TrauerbegleiterIn durch eine Einzelperson kontaktiert wurde, sollte er / sie ebenfalls derjenigen Person Beachtung schenken und sich eventuell, wenn dies notwendig erscheint, ihr auch zuwenden, nachdem er / sie mit der anderen Person, wegen der die Trauerbegleitung angefordert wurde, gesprochen hat. Möglicherweise hat die alarmierende Person nämlich auch selbst eine seelsorgliche Unterstützung nötig.¹⁵⁹

¹⁵⁷ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.271.

¹⁵⁸ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.272; WITT- Loers, Stephanie: Trauernde Jugendliche in der Schule, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2013, S.45.

¹⁵⁹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.270.

„Sein und sein lassen statt tun und machen“¹⁶⁰

Die letzte Verhaltensregel fasst einige der bereits genannten Richtlinien zusammen. In der perimortalen Trauerbegleitung geht es eben darum, die durch den Verlust einhergehenden Reaktionen nicht zu verhindern, zu verdrängen, zu unterdrücken, zu verändern oder zu lindern, sondern darum, sie auszuhalten, anzunehmen und zu akzeptieren. TrauerbegleiterInnen sollen den Trauernden Zeit und Aufmerksamkeit schenken, sich geduldig mitteilen lassen, was die Trauernden empfinden und ihnen dadurch eine Stütze und Begleitung sein.¹⁶¹

4.6. Trauer und Rituale

4.6.1. Merkmale und Wirksamkeit der Rituale

Rituale sind zu allen Zeiten und von fast allen Völkern geschaffen bzw. entwickelt worden, um besondere Abschnitte, Zeiten oder Übergänge des Lebens hervorzuheben. Karl Bücher verweist einerseits auf zyklische Rituale, die den Tages-, Monats- oder Jahreszeiten eine Struktur verleihen, wie beispielsweise die Sonnwendfeier. Davon zu unterscheiden sind andererseits die lebenszyklischen Rituale, die Übergänge im Laufe des Lebens markieren, wie etwa der Schritt vom Kind zum Erwachsenen, die Eheschließung etc. Ferner gibt es Interaktionsrituale, wie beispielsweise bei der Begrüßung.

Rituale sind normalerweise in der jeweiligen Kultur verankert und an religiöse oder weltanschauliche Vorstellungen gebunden. Des Weiteren sind Rituale sinnanfällig; d.h. sie werden „in Worten, Gesten, Gesängen, Tanz, besonderen Speisen oder besonderer Kleidung“¹⁶² ausgedrückt und haben die Kraft, gerade dort, wo einem die Worte fehlen, die Sprachlosigkeit durch rituelle Handlungen zu überwinden.¹⁶³

Der französische Ethnologe Arnold van Gennep (1873- 1957) analysiert in seinem Werk „Rites de passage“ (1909; übersetzt „Übergangsrituale“ oder „Durchgangsriten“) die Strukturmerkmale von Ritualen. Dabei erarbeitet er ein Modell, demzufolge Rituale aus drei

¹⁶⁰ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.272.

¹⁶¹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.272; PAUL, Chris: Wie kann ich mit meiner Trauer leben?. Ein Begleitbuch, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2009, S.58, 59; SCHWEIGGL, Klaus: Schweig nicht zu meinen Tränen. Begleitung auf dem Weg der Trauer, Erfahrungen – Impulse – Gebete, Tyrolia Verlag, Innsbruck/ Wien 2005, S.25.

¹⁶² siehe MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, S.156.

¹⁶³ vgl. MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, S.154- 156.

wesentlichen Phasen bzw. Stadien bestehen; nämlich aus einem Abschied / einer Trennung, einer Umwandlung / einem Übergang und einer Neugestaltung / einer Wiederangliederung. Das Ritual ist somit klar umrissen: In der ersten Phase wird man mit einer neuen Situation konfrontiert und der (oft schmerzhaft) Abschied vom Alltäglichen führt häufig zur Trennung von der alten Identität. Dann folgt die Schwellen- oder Übergangsphase, in der die Veränderung des Menschen und der Situation fokussiert wird. Ein Umbruch findet statt und der Mensch erlebt sich neu bzw. übernimmt sogar eine neue Rolle oder neue Identität. Abschließend kommt es zur Neugestaltung und der Mensch wird als veränderter in die gegenwärtige Lebenssituation rückgeführt und in sein Umfeld wiedereingegliedert; wodurch der Übergang als vollzogen gilt.

Schwellensituationen, in denen Übergangsrituale durchgeführt werden, zeichnen sich dadurch aus, dass sich die TeilnehmerInnen in einer Krise befinden, da ihre bisherige gewohnte Situation einen Bruch erfahren hat und ihr bis dahin erworbenes Weltbild mit seinen Vorstellungen, Verhaltensmustern und Orientierungen diesen Bruch nicht aufheben oder lösen kann. Der Auslöser dafür kann plötzlich und unerwartet sein, etwa wenn überraschend ein Verlust eintritt, wie beispielsweise der Verlust einer Bezugsperson, der Gesundheit, des Berufs etc. Er kann aber auch allmählich eintreten, was häufig bei entwicklungsbedingten Krisen vorkommt (u.a. Pubertät, Verlassen des Elternhauses, Pensionierung etc.). Durch solche Erfahrungen kommen Zweifel bezüglich des eigenen Selbst- und Weltverständnisses auf, bisherige Denk- und Verhaltensmuster können diese Krise nicht bewältigen, was durchaus zu Gefühlen von Hilflosigkeit führen kann. Sie erfordern „einen teils langwierigen Anpassungs- und Lernvorgang, durch den neue Informationen verarbeitet, der Verhaltensspielraum erweitert, das Selbstkonzept korrigiert und ein angemessener Bezug zur neuen Situation entwickelt werden muss.“¹⁶⁴ Rituale können in derartigen Krisen den Menschen helfen, den erforderlichen Wandel zu vollziehen, indem sie ihnen ein bewährtes Programm mit einem vorgefertigten Ablauf zur Verfügung stellen und dadurch als Entwicklungshelfer bzw. Weg- und Richtungsweiser dienen.¹⁶⁵

Rituale folgen also einer festgelegten Struktur und haben einen deutlichen Anfang und Abschluss. Ein weiteres Merkmal ist die Wiederholbarkeit von Ritualen, die von einer Gruppe

¹⁶⁴ siehe KÜPPER- POPP, Karolin/ LAMP, Ida (Hrsg.): Rituale und Symbole in der Hospizarbeit. Ein Praxisbuch, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2010, S.25.

¹⁶⁵ vgl. KÜPPER- POPP/ LAMP (Hrsg.): Rituale und Symbole in der Hospizarbeit, S.22- 25; MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, S.154- 155; RECHENBERG- Winter, Petra/ FISCHINGER, Esther: Kursbuch systemische Trauerbegleitung, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010, S.115.; SPECHT- Tomann/ TROPPEL: Zeit des Abschieds, S.256, 257; LAMP, Ida/ KÜPPER- POPP, Karolin: Abschied nehmen am Totenbett. Rituale und Hilfen für die Praxis, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2006, S.29.

von Menschen oder auch von einer einzelnen Person alleine durchgeführt werden können. Sie unterscheiden sich von bloßen Gewohnheiten dadurch, dass sie immer *bewusst* vollzogen werden und eine tiefere symbolische Bedeutung besitzen. Auch die Handlungen selbst sind symbolisch aufzufassen, weshalb die Symbolik den Teilnehmern / Teilnehmerinnen bekannt sein muss, um sie nicht mit einer Alltagshandlung zu verwechseln. Durch das Verständnis der Handlungsabläufe und der darin angewendeten Symbole vermitteln sie in Zeiten der Veränderung Halt und Kraft.¹⁶⁶

Dadurch, dass der Ablauf bereits geregelt ist, schaffen Rituale eine Orientierung und Verhaltenssicherheit, wodurch die Betroffenen entlastet werden, da ihnen vorgegeben wird, was sie nun tun sollen. Ebenfalls bewirkt dieser vorgefertigte Ablauf, dass die TeilnehmerInnen aktiv werden und mitmachen. Sie stellen sich in gewisser Weise der Krise anstatt alles passiv über sich ergehen zu lassen. Dadurch vermindert sich die Unsicherheit und Angst, weil neuer Mut gefasst wird, um die Situation zu bewältigen.¹⁶⁷

4.6.2. Trauerrituale

Rituale werden auch bei Todesfällen und in Zeiten der Trauer vollzogen. Sie sind auch hier an die jeweiligen Lebenskonzepte und Glaubens- und Jenseitsvorstellungen geknüpft und meist in einem spirituellen bzw. religiösen Kontext verankert. Trauerrituale zeigen an, dass das Leben unterbrochen worden ist und sie verweisen in zwei verschiedene Richtungen: Einerseits richten sie sich auf Vergangenes und drücken Achtung und Wertschätzung dem / der Verstorbenen gegenüber aus; andererseits blicken sie auch auf die Gegenwart und Zukunft und bieten den Angehörigen Kraft und Unterstützung, indem sie ihnen eine Ordnung und Struktur innerhalb ihres Ausnahmezustandes anbieten.¹⁶⁸ Symbole, die häufig in Trauerritualen Verwendung finden, sind die Brücke als Symbol des Übergangs, die Wüste als Symbol der Leere und des Stillstands, der Baum als Symbol für das Leben selbst (Lebensbaum) und die Spirale wegen ihrer dynamischen Linien, die zum Philosophieren einlädt.¹⁶⁹

¹⁶⁶ vgl. MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, S.155, 156.

¹⁶⁷ vgl. KÜPPER- POPP/ LAMP (Hrsg.): Rituale und Symbole in der Hospizarbeit, S.25, 26.

¹⁶⁸ vgl. MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, S.154; HERZOG, Markwart (Hrsg.): Sterben, Tod und Jenseitsglaube. Ende oder letzte Erfüllung des Lebens?, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart/ Berlin/ Köln 2001, S.83.

¹⁶⁹ vgl. WIESE, Anja: Um Kinder trauern. Eltern und Geschwister begegnen dem Tod, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2001, S.72- 76.

Trauerrituale, welche in einer Gemeinschaft gemeinsam vollzogen werden, sind beispielsweise Erinnerungsrituale, wie Gedenkfeiern, die ganz unterschiedlich durchgeführt werden können. Sie finden jedes Jahr zum gleichen Zeitpunkt und am gleichen Ort statt und bieten dadurch den Angehörigen die Möglichkeit, den Alltag zu unterbrechen und sich seiner Verlusterfahrung bewusst zu stellen.

Trauernde können aber auch für sich persönlich Trauerrituale entwickeln, die ihnen Trost und Halt spenden. Zum Beispiel kann dies der regelmäßige Gang zum Grab sein, wo ein Raum geschaffen wird, Erinnerungen aufleben zu lassen, oder sie schaffen sich zu Hause oder anderswo einen Ort für das Gedenken an den / die Verstorbene/n, indem zu bestimmten Zeiten eine Kerze vor einem Bild des / der Verstorbenen angezündet wird. Ob dabei in Stille an ihn / sie gedacht wird oder im Hintergrund Musik ertönt, ob man etwas vorliest oder betet, ob dies allein oder mit anderen Angehörigen vollzogen wird, ist dem / der Betroffenen selbst überlassen. Wichtig dabei ist, das Ritual und die damit verbundene Gedenkzeit bewusst zu beenden, indem die Kerze ausgelöscht, die Musik abgedreht, das Buch geschlossen wird etc., um zurück in den Alltag zu kehren.

In Ritualen wird die sinnlich-körperliche mit der geistig-spirituellen Sphäre des Menschen verwoben, indem durch die äußeren Handlungen sich nach und nach ein Raum für die Gedanken und Erinnerungen eröffnet. Am Beginn des Rituals ist man eventuell noch durch anderes abgelenkt; doch durch das Ausführen der rituellen Handlungen tritt der Alltag zurück und das Gedenken an den / die Verstorbene/n kann nun bewusst stattfinden.

Manche Trauernde berichten von plötzlichen Gefühlsausbrüchen im Alltag, die sie nicht steuern können. Im Gegensatz dazu ermöglichen Rituale beabsichtigt seinen Gefühlen in einem geschützten Rahmen entgegenzutreten und aktiv auf seine Trauer zuzugehen. Durch Rituale kann es gelingen, sich seiner Trauer gegenüber nicht völlig passiv ausgesetzt zu fühlen, sondern den Umgang mit dem Verlust ein wenig gestaltbar zu machen.¹⁷⁰

Damit ein Ritual funktionieren kann, ist zu beachten, dass es immer an die Menschen und deren Bedürfnisse gebunden ist, die es durchführen. Dies bedeutet, dass das Ritual an das Denken und Fühlen der TeilnehmerInnen geknüpft sein muss; ist dies nicht der Fall, ist das Ritual sinnentleert und kann seine Wirkung nicht entfalten.

Wenn der Wunsch von Seiten der Trauernden besteht, ein eigenes Ritual zu entwickeln, ist es erforderlich zu hinterfragen, von wem das Ritual durchgeführt werden soll und ob die Beteiligten dies überhaupt möchten. Trifft dies zu, muss bei der Entwicklung des Rituals

¹⁷⁰ vgl. MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung, S.154- 158.

darauf geachtet werden, dass es den Bedürfnissen der Beteiligten entspricht, der symbolische Gehalt des Rituals von ihnen verstanden wird und dabei sowohl an die verstorbene Person gedacht als auch die Hinterbliebenen einbezogen werden.

Rituale zu vollziehen oder diese zu entwickeln kann eine Hilfestellung sein, enthält aber auch gewisse Risiken. Beispielsweise könnte das ordnende Element der Wiederholung zur Routine werden und dann bloß äußerlich durchgeführt werden, ohne dass das innere Empfinden dabei angesprochen wird. Hier können Achtsamkeitsübungen hilfreich sein, um dies zu verhindern. Eine weitere Gefahr ist gegeben, wenn mit der Anzahl ritueller Handlungen übertrieben wird. Kommt es dazu, dass eine Tätigkeit nach der anderen ausgeführt wird, ohne dass sich dahinter ein Sinn verbirgt oder die vielen Handlungen verstanden werden, verfehlt dies eindeutig den Zweck des Rituals. Um einem Aktionismus entgegenzuwirken, können Pausen bzw. Unterbrechungen eingesetzt werden. Des Weiteren sollten die Handlungen den Teilnehmern / Teilnehmerinnen aus ihrem Lebenskontext bekannt sein, um sich darin wiederfinden zu können und eine Entfremdung zu vermeiden.

Durch kollektiv vollzogene Rituale kann ein starkes Gemeinschaftsgefühl entstehen, da die einzelne Person in eine größere Gemeinschaft eingebunden wird, wodurch eine kollektive Identität geschaffen werden kann, in der sich der / die Einzelne aufgehoben fühlt. Aber auch allein durchgeführte Rituale können ihre Kraft entfalten und haben den Vorteil, dass individuelle Bedürfnisse stärker beachtet werden können. Egal für welche Form der Durchführung (allein oder in einer Gruppe) man sich entscheidet, wichtig ist, dass Rituale lebendig sind, d.h. wachsen und sich verändern dürfen, damit die Wirkung des Rituals erhalten bleiben kann. Denn die Gefühle und Bedürfnisse der Beteiligten können sich im Lauf der Zeit verändern, weshalb das Ritual ihnen immer wieder neu angepasst werden soll.¹⁷¹

Rituale können bereits in der perimortalen Trauerbegleitung angewendet und den Betroffenen mit auf den Weg gegeben werden, da ihnen dadurch eine Struktur, Ordnung und Stütze für ihren Alltag angeboten wird. Oft sind die Betroffenen gestresst, da viel Organisatorisches anfällt, wie etwa Behördengänge, die Bestattung planen usw. Hier können Rituale helfen, inne zu halten und sich bewusst Zeit für den Abschied zu nehmen.

Durch Rituale können sich die Trauernden den Verlust vor Augen führen. Sie versuchen zu helfen, den Verlust zu realisieren und in die neue Situation bzw. in die veränderte Wirklichkeit einzufinden. Durch das Ausführen von Ritualen wird auch der Verlust validiert und meist werden automatisch Trauerreaktionen ausgelöst und zugelassen, da ein geschützter

¹⁷¹ vgl. MÜLLER/ BRATHUHN/ SCHNEGG: Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung, S.158- 160; KÜPPER-POPP/ LAMP (Hrsg.): Rituale und Symbole in der Hospizarbeit, S.28, 29.

Rahmen vorliegt. Des Weiteren laden diverse Rituale auch zum Reflektieren ein, sei es über das Leben des / der Verstorbenen, die Beziehung zu ihm / ihr oder die derzeitige eigene Lebenssituation, in der die verstorbene Person fehlt.

Neben den oben genannten Trauerritualen (alljährliche Gedenkfeier, regelmäßiger Gang zum Grab, Kerze zu einem Bild der verstorbenen Person anzünden) werden nun noch weitere Beispiele von Trauerritualen genannt, die sich besonders auch für die perimortale Trauerbegleitung eignen und darin angewendet bzw. den Trauernden mit auf dem Weg gegeben werden können:

Gestaltung einer Gedenk- und Dankfeier am Bett oder am Sarg

Für viele Trauernde ist es wichtig, sich persönlich von dem / der Verstorbenen zu verabschieden; und dies nicht nur bei der oft öffentlich organisierten Bestattung, sondern in einem privaten Rahmen, wo nur die Familie, die engsten Freunde der verstorbenen Person und eventuell, wenn dies gewünscht wird, auch der / die TrauerbegleiterIn teilnehmen. Der Abschied kann beispielsweise in eine kleine Gedenk- und Dankfeier eingebettet werden, die unterschiedlich gestaltet werden kann. Ein möglicher Vorschlag ist es, sich um das Bett bzw. um den Sarg des / der Verstorbenen zu versammeln. Im Zentrum der Gedenkfeier steht die Danksagung, bei der die Angehörigen die Möglichkeit haben, einzeln ihren Dank gegenüber der verstorbenen Person auszusprechen oder ihm / ihr im Geiste zu danken. Diese Dankesworte können auch mit letzten Abschiedsworten verbunden werden. Auch das Erzählen der Lebensgeschichte und wichtiger Momente und Etappen aus dem Leben des / der Verstorbenen nehmen eine zentrale Stellung ein. Der Hauptteil kann durch Lieder, Gedichte, Geschichten und Texte umrahmt werden und auch durch Symbole, die der Lebensgeschichte oder Persönlichkeit des / der Verstorbenen entsprechen, untermauert werden. Sinnvoll ist es, die verstorbene Person in der zweiten oder dritten Person anzusprechen, damit der / die Verstorbene inmitten der Angehörigen präsent ist.

Durch solch eine Gedenk- und Dankfeier kann ein Trauerritual entstehen, welches den Angehörigen hilft, sich würdig zu verabschieden und den Tod zu realisieren.¹⁷²

¹⁷² vgl. ROTH, Fritz/ SCHWIKART, Georg: Nimm den Tod persönlich. Praktische Anregungen für einen individuellen Abschied, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2009, S.35- 39; KUTTER, Erni: Schwester Tod. Weibliche Trauerkultur, Abschiedsrituale, Gedenkbräuche, Erinnerungsfeste, Kösel- Verlag, München 2010, S.74.

Wunschritual

Alle Trauernden, die an diesem Ritual teilnehmen, bekommen ein Blatt Papier, auf das sie ihre Wünsche für den / die Verstorbene/n schreiben. Auch andere Mitteilungen, wie etwa ein persönlicher Dank, können auf dem Blatt Papier aufgeschrieben werden. Sobald alle fertig sind, stellen sich die TeilnehmerInnen um ein feuerfestes Gefäß auf, in das die Blätter hineingelegt werden. Anschließend werden die Blätter angezündet. Der Rauch des Feuers symbolisiert die Wünsche und die Energie, die nach oben, hin zum / zur Verstorbenen, steigen. Dieses Ritual kann durch einen passenden Text abgerundet werden.

Eine andere Form, Wünsche zur verstorbenen Person empor steigen zu lassen, bietet das Ritual der Himmellaterne, bei dem die Trauernden gemeinsam eine Laterne mit Wunschkärtchen schmücken und diese dann aufsteigen lassen oder das Steigen der Laterne wird gedanklich mit Wünschen oder mündlichen Botschaften für den / die Verstorbene/n begleitet.¹⁷³

Bestattung mitgestalten

Ebenfalls sei auf die Bestattung verwiesen, die, vor allem im religiösen Bereich, aus vielen einzelnen Ritualen besteht. Durch deren Vollzug soll sowohl an die verstorbene Person erinnert und ihr Kraft gesendet, als auch den Angehörigen Halt und Hoffnung gesendet werden. Das Bestattungsunternehmen übernimmt für gewöhnlich die Organisation oder, wenn Trauernde dies wünschen, können auch sie die Trauerfeier persönlich und kreativ mitgestalten. Auch bei religiösen Bestattungen, wie etwa bei der kirchlichen Beerdigung, besteht die Möglichkeit, persönliche Elemente in den festgelegten Rahmen einzubauen und den Ritualen eine persönliche Note zu verleihen. Beispielsweise kann eine Rede über die verstorbene Person vorbereitet werden, die die Lebensgeschichte des / der Verstorbenen und Erinnerungen an sie beinhaltet oder ein Gedicht oder Lied ausgewählt werden, das zur derzeitigen Situation passt oder das der / die Verstorbene gerne mochte.

TrauerbegleiterInnen können die Angehörigen zu diesem Schritt ermutigen und sie dabei unterstützen, die Kraft dafür zu finden. Oft wird durch die Mitgestaltung des Abschieds eine positive Wirkung bei den Trauernden erweckt, da sie das Gefühl haben, die verstorbene Person in Würde und auf persönliche Art und Weise verabschiedet und ihr die letzte Ehre erwiesen zu haben.¹⁷⁴

¹⁷³ vgl. ROTH/ SCHWIKART: Nimm den Tod persönlich, S.43, 44.

¹⁷⁴ vgl. SCHEURING, Herbert: Wege durch die Trauer, Echter Verlag, Würzburg 2004, S.67- 71.; ROTH, Fritz: Das letzte Hemd ist bunt. Die neue Freiheit in der Sterbekultur, Campus Verlag, Frankfurt am Main/ New York 2011, S.66, 67.

Hinsichtlich der Trauerrituale ist noch hinzuzufügen, dass für gewöhnlich ebenfalls Kinder an den Ritualen teilnehmen können, wenn sie dies auch wollen, da auch Kinder das Recht haben, sich persönlich von der verstorbenen Person zu verabschieden. Natürlich müssen aber im Vorhinein das Alter und die Persönlichkeit des Kindes als auch die jeweiligen Todesumstände bzw. körperlichen Veränderungen des / der Verstorbenen, sofern sein / ihr Leichnam während des Rituals sichtbar ist, beachtet werden, um abzuwägen, ob dies dem Kind zugemutet werden kann und das Kind dadurch nicht belastet wird.¹⁷⁵

4.7. Methoden

Neben Ritualen sei auch auf bestimmte Methoden hingewiesen, die sich für einige Aufgaben der perimortalen Trauer als nützlich erweisen. Es geht vor allem darum, dass sich Trauernde ihren durch den Verlust entstandenen Gedanken und Gefühlen gegenüber öffnen und auch ambivalente Gefühle, Bedauern und Enttäuschungen zulassen und ausdrücken.

Dabei ist zu beachten, dass eine Trauerberatung selbstverständlich nicht nur auf der Kenntnis und Anordnung von verschiedenen Methoden und Techniken beruhen kann, sondern ein Verständnis der menschlichen Persönlichkeit, die Beziehung zu den Trauernden und vor allem deren derzeitige Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Jedoch gibt es einige Methoden, die sich durchaus förderlich auf den Trauerprozess auswirken können und von daher, immer angepasst an die jeweilige Situation und an das Anliegen der Trauernden, durchgeführt werden können. Einige dieser Techniken sind folgende:¹⁷⁶

Schreiben

Eine hilfreiche Methode für viele Trauernde ist es, sich persönlich in einem Brief vom / von der Verstorbenen zu verabschieden. Darin kann alles mitgeteilt werden, was einem am Herzen liegt; angefangen von gemeinsamen Erlebnissen, die man noch einmal gerne aufleben lassen möchte, Gefühle gegenüber der verstorbenen Person, die man unbedingt ihr gegenüber (noch einmal) ausdrücken möchte, letzte Worte, die man demjenigen / derjenigen noch gerne gesagt hätte oder auch um die Chance zu nutzen, ungelöste Probleme oder Angelegenheiten zu klären.

¹⁷⁵ vgl. ROTH/ SCHWIKART: Nimm den Tod persönlich, S.37, 38.

¹⁷⁶ vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.104, 105, 108.

Beim Briefeschreiben werden die aufkommenden Gefühle und Gedanken in Worte gefasst und zu einem zusammenhängenden Text zusammengefügt, was für die Trauernden hilfreich sein kann, da dadurch ihre möglicherweise chaotisch erscheinenden Gefühle und Gedanken geordnet werden und sie sich durch das Beschäftigen damit und Aufschreiben erleichtert bzw. ein wenig leichter fühlen.

Ein ähnlicher Effekt wird auch durch andere Schreibmethoden erzielt, weil generell das Schreiben hilft, innere Gefühle und das Leid auszudrücken, wodurch der Verlust validiert wird. Als Beispiele können das Schreiben von Gedichten oder das Führen eines Trauertagebuchs, in dem über die eigene Trauererfahrung und über den Verlust berichtet wird, genannt werden.¹⁷⁷ Auch freies assoziatives Schreiben kann für Trauernde als erleichternd und befreiend erlebt werden. Dabei geht es darum, in einer vorher festgelegten Zeit Wörter aufzuschreiben, die einem gerade in den Sinn kommen. Dies funktioniert stichwortartig, da die Wörter keinen Satz und auch keinen Zusammenhang ergeben müssen. Der Stift sollte währenddessen immer mit dem Blatt in Berührung sein; d.h. wenn einem gerade kein Wort einfällt, wird eine Linie gezogen, bis die nächsten Wörter folgen.¹⁷⁸

Zeichnen, Malen und Basteln

Neben dem Schreiben können auch Zeichnen und Malen förderlich sein, um seine Gefühle und / oder Erfahrungen mit dem / der Verstorbenen zum Ausdruck zu bringen. Diese Methode ist sehr nützlich für trauernde Kinder; hilft jedoch ebenfalls Erwachsenen.

M. R. Irwin sieht im Einsatz von künstlerischen Mitteln in der Trauerbegleitung vier Vorteile: „Sie befördern Gefühle leichter an die Oberfläche, lassen eventuell unbewusste Konflikte besser erkennen, schärfen das Bewusstsein dafür, was die Person verloren hat, und zeigen auf, wo sie sich im Trauerprozess gerade befindet.“¹⁷⁹

Schut, de Keijser, van den Bout und Stroebe wenden in der Trauertherapie mit ambulanten Gruppen das Malen von Bildern an und können ihre Wirkung belegen. Sie setzen dabei verschiedene Maltechniken ein, wie beispielsweise musikgeleitetes Zeichnen von Fantasien, um Gefühle anzuregen und diese dann auch durch das Malen auszudrücken.¹⁸⁰

Eine erweiterte Form, etwas zu zeichnen oder zu malen, ist etwas zu basteln. Hier kann zusätzlich neben den Farbtönen, die verwendet werden, auch auf die Materialien (weich, hart, glatt, rau, leicht, schwer usw.) geachtet werden, um die aktuellen Gefühle widerzuspiegeln.

¹⁷⁷ vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.105, 106.

¹⁷⁸ vgl. PAULS, Christa/ SANNECK, Uwe/ WIESE, Anja: Rituale in der Trauer, Ellert & Richter Verlag, Hamburg 2003, S.118- 121.

¹⁷⁹ siehe WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.106.

¹⁸⁰ vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.106.

Beispielsweise kann ein persönlicher Wegbegleiter gebastelt werden: Dazu wird eine Tonscheibe geformt oder eine Holzscheibe ausgehobelt, die dann im Gedenken an die verstorbene Person angemalt wird. Die eine Flächenseite soll die derzeitige Gefühlslage widerspiegeln und die Trauer, vielleicht sogar momentane Wut oder Hilflosigkeit ausdrücken. Die Gestaltung der anderen Flächenseite bezieht sich auf den Trost, den man erhalten hat und die Hoffnung, die man in sich trägt. Dieser Wegbegleiter kann dann, wenn die Trauernden an den / die Verstorbene/n denken, genommen werden und je nach Gefühlslage können sie den Wegbegleiter anders nutzen; etwa um seine Form nachzuspüren, sich daran „festzuhalten“, sich zu beruhigen etc.¹⁸¹

Eine andere kreative Möglichkeit ist es, eine Fotocollage zusammenzustellen, bei der Fotos der verstorbenen Person aus verschiedenen Lebensphasen und unterschiedlichen Situationen ausgewählt werden, mit dem Ziel, ihre Persönlichkeit möglichst authentisch darzustellen. Die Bilder laden zur Auseinandersetzung mit dem Verlust ein und helfen bei der Realisation. Gleichzeitig können die Trauernden ihre Erlebnisse und ihre gesamte Geschichte mit dem / der Verstorbenen aufleben lassen und reflektieren.¹⁸²

Erinnerungsbuch bzw. Erinnerungskiste

Ein Erinnerungsbuch über die verstorbene Person zu gestalten ist eine Methode, die auch *gemeinsam* von den Angehörigen vollzogen werden kann und in die auch Kinder sehr gut involviert werden können. In dieses Buch können die Trauernden persönliche Erinnerungen und gemeinsame Erlebnisse hineinschreiben, Fotos einkleben, Bilder malen, Wünsche formulieren, Gedichte oder Liedertexte hineinschreiben etc. Darin soll alles seinen Platz finden, was die Hinterbliebenen zum Ausdruck bringen möchten.

Diese Methode kann den Trauernden helfen, sich bewusst an den / die Verstorbene/n zu erinnern und es kann dadurch ein realistisches Bild des / der Verstorbenen betrauert werden. Insbesondere erweist sich diese Methode vor allem für Kinder als hilfreich, um den Verlust in ihr Leben zu integrieren, da die Möglichkeit besteht, sich das Erinnerungsbuch, so oft sie das Bedürfnis verspüren, durchzuschauen.¹⁸³

Eine erweiterte Methode des Erinnerungsbuches ist es, eine Erinnerungskiste anzulegen, in die neben einem Erinnerungsbuch zusätzlich auch Gegenstände, die die verstorbene Person

¹⁸¹ vgl. PETERMANN, Anna-Christina: Schulseelsorge – ein junges kirchliches Handlungsfeld im Schulalltag und in Krisenzeiten. Der Trauer-Koffer – in der Trauer füreinander da sein, Neue Wege der evangelischen Schulseelsorge nach dem Tod eines Schülers, LIT Verlag Dr. W. Hopf, Berlin 2011, S.96, 97.

¹⁸² vgl. ROTH/SCHWIKART: Nimm den Tod persönlich, S.140-146.

¹⁸³ vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.107; REINTHALER, Magdalena/ WECHNER, Hannes: Plötzlich bist du nicht mehr da. Tod und Trauer von Jugendlichen, Tyrolia, Innsbruck 2010, S.68.

besonders mochte oder Dinge, die die Trauernden mit dem / der Verstorbenen verbinden oder sie an den / die Verstorbene/n erinnern, hineingelegt werden können.¹⁸⁴

Gezieltes Visualisieren

Bei dieser Technik geht es darum, dass sich die Trauernden den / die Verstorbene/n mit geschlossenen Augen vorstellen oder seine / ihre Anwesenheit auf einem leeren Stuhl zu visualisieren versuchen, um ihm / ihr dann alles mitzuteilen, was ihnen am Herzen liegt und sie ihm / ihr gerne sagen möchten. Diese Methode entfaltet ihre Wirkkraft daraus, dass die Betroffenen die Gelegenheit bekommen, zur verstorbenen Person direkt zu sprechen, anstatt immer nur über sie zu berichten.¹⁸⁵

4.8. Trauer und Glaube

Birgit Heller betont, dass das Trauerverhalten als auch das individuelle Trauererleben nicht nur von der Persönlichkeit und den Lebensumständen der Trauernden abhängt, sondern ebenfalls soziokulturell geprägt wird. Dies bedeutet, dass die Rahmenbedingungen der jeweiligen Gesellschaft und Kultur Einfluss auf das Trauerverhalten und –erleben haben und durch diese gesteuert werden. Auch Sinndeutungen, spirituelle und religiöse Ansichten, wie die Bedeutung vom Leben und Tod als auch Vorstellungen, was nach dem Tod mit dem / der Verstorbenen passiert bzw. was nach dem Tod eintritt, spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle dabei und sie haben einen starken Einfluss auf die Integration des Verlustes im Leben der Trauernden.¹⁸⁶

Im Folgenden wird als Beispiel für eine Religion und Glaubensrichtung auf das Christentum und sein Wirklichkeitsverständnis eingegangen. Es wird dabei untersucht, wie der christliche Glaube auf existenzielle Fragen (hinsichtlich des Todes) antwortet, welche Hoffnung er Trauernden geben kann und ob der christliche Glaube der psychologischen Trauerforschung entspricht bzw. wie er sich auf die perimortale Trauerbegleitung auswirkt.

¹⁸⁴ vgl. REINTHALER/ WECHNER: Plötzlich bist du nicht mehr da, S.68.

¹⁸⁵ vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.107.

¹⁸⁶ vgl. HELLER, Birgit: Trauer und Religion, in: SCHÄRER- Santschi (Hrsg.): Trauern. Trauernde Menschen in Palliative Care und Pflege begleiten, Hans Huber, Bern 2012, S.181- 183.

4.8.1. Christliches Wirklichkeitsverständnis angesichts des Todes

Innerhalb des Christentums gibt es viele verschiedene Konfessionen und Ausprägungen. Im Folgenden soll jedoch nicht auf deren Unterschiede hinsichtlich ihres Glaubens eingegangen, sondern stattdessen deren Grundform, der alle Christen / Christinnen zustimmen, erläutert werden. Der ganzen Christenheit liegt das Apostolische Glaubensbekenntnis, das auf den Lehrentscheidungen der ersten Konzilien beruht, zugrunde. Es ist das Kernstück des christlichen Glaubens; und auch hier gilt, dass nicht den verschiedenen Auslegungen nachgegangen wird, sondern die Grundaussagen, die für alle Christen / Christinnen gelten, untersucht werden, um etwas vom christlichen Wirklichkeitsverständnis angesichts des Todes zu erfahren.¹⁸⁷

Das Apostolische Glaubensbekenntnis besteht aus drei Artikeln, welche die Trinität/Dreieinigkeit Gottes, d.h. die Auffassung der dreifachen Gestalt Gottes, bezeugen. Im ersten Artikel geht es um Gott, den Vater und Schöpfer; im zweiten um den Sohn und Erlöser und im dritten um den Heiligen Geist, der vollendet.

Im Hinblick auf die Verfassung auf uns Menschen bedeutet dies, dass wir Menschen keine Schöpfer, Erlöser und Vollender sind, sondern Geschöpfe, welche endlich und begrenzt geschaffen wurden. Des Weiteren sind wir (durch die Erbsünde) in uns gespalten und zusätzlich sind wir noch unvollendet. Die Überwindung dieser Zustände können wir nicht selbst bewirken, sondern wir sind auf Gott angewiesen, der uns ohne unser Zutun entgegenkommt. Durch ihn werden wir zur Selbsterkenntnis und zur Selbstüberschreitung befähigt und wir sind dadurch:

- „zwar endlich und begrenzt, und dennoch über-uns-selbst-hinaus-angelegt (in der Sprache der Tradition: Ebenbild Gottes)
- gebrochen bzw. gespalten und in uns gefangen, und dennoch durch Liebe aufgerichtet bzw. geheilt und befreit (in der Sprache der Tradition: erlöst; in protestantischer Zuspitzung: gerechtfertigt),
- fragmentarisch und unvollendet, und dennoch zur Teilhabe an der Ganzheit des Lebens (in der Sprache der Tradition: zur Heiligung) bestimmt.“¹⁸⁸

¹⁸⁷ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.242, 243; ANTES, Peter: Christentum – Eine Einführung, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart [u.a.] 1985, S.58.

¹⁸⁸ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.244, 245.

Diese drei wesentlichen Aspekte des Menschen prägen sich laut K. Lammer als folgende drei Erfahrungen des Menschen aus: Kontingenzerfahrung – Differenzerfahrung - Transzendenzerfahrung, die alle drei Auskunft über das christliche Wirklichkeitsverständnis hinsichtlich des Lebens und des Todes geben, was im Folgenden erörtert wird.¹⁸⁹

Kontingenzerfahrung

Dadurch, dass der Mensch endlich und begrenzt ist, wird er schon von Geburt an mit dem Thema Sterben und Tod konfrontiert und durchaus auch bedroht. Im Laufe seines Lebens durchlebt der Mensch nämlich viele „kleine“ Tode, durch die er sozial und / oder psychisch stirbt.¹⁹⁰ Bei solch einer Begegnung mit dem Tod wird ihm die Erkenntnis über Leben, Tod und Begrenztheit bewusst. Wenn er dann tatsächlich den Tod eines nahestehenden Menschen miterlebt, versagen schließlich alle Verdrängungsmechanismen und er wird mit voller Wucht mit der Endlichkeit und Unverfügbarkeit des Lebens konfrontiert; und dies nicht nur im Allgemeinen, sondern er realisiert dann auch seine *eigene* Sterblichkeit. Alles was existiert, könnte auch anders sein oder auch gar *nicht* existieren. Dies betrifft ebenfalls sein eigenes Sein, wodurch er durch den Tod auf seine eigene Endlichkeit und darüber hinaus auch auf die Kontingenz hingewiesen wird.¹⁹¹

Nach christlichem Verständnis ist der Mensch jedoch ein gewolltes und geliebtes Geschöpf Gottes und somit nicht zufällig auf der Welt; er wurde als Abbild Gottes geschaffen (vgl. 1Gen 1,27f). Durch das Gewollt- und Geliebtsein von Gott als auch durch die Ebenbildlichkeit Gottes erhält der Mensch seinen Wert und seine unverlierbare Würde, die ihm nicht weggenommen werden kann, da sie in der Beziehung zu Gott gründet. Als Abbild Gottes versucht der Mensch Repräsentant Gottes auf der Welt und damit vollkommen zu sein und er hat - wie unvollkommen seine Existenz letztendlich ist - Anteil an der Würde Gottes (vgl. Mt 5,48).¹⁹²

Die Auffassung der Geschöpflichkeit führt in Bezug auf den Tod zu folgenden drei Konsequenzen für Christen / Christinnen:

1. Christen / Christinnen erweisen dem / der Verstorbenen die letzte Ehre und würdigen ihn / sie; unabhängig davon, was die verstorbene Person im Laufe ihres Lebens getan,

¹⁸⁹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.244, 245.

¹⁹⁰ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.245; NEYSTERS /SCHMITT: Denn sie werden getröstet werden, S.320, 321.

¹⁹¹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.245.

¹⁹² vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.246; THURNHERR, Urs (Hrsg.): Menschenbilder und Menschenbildung. Interdisziplinäre Vortragsreihe zu Grundfragen der modernen Anthropologie, Peter Lang, Frankfurt am Main 2005, S.85- 87; LAHL, Alexander: Hoffnung auf ewiges Leben. Entscheidung und Auferstehung im Tod, Herder, Freiburg im Breisgau 2009, S.333.

erreicht oder unterlassen hat. Es wird nicht nach dem Maßstab der Gesellschaft über den / die Verstorbene/n geurteilt, sondern die letzte Ehre wird ihm / ihr gegeben, da jeder Mensch seinen Wert und seine Würde von Gott empfangen hat.¹⁹³

2. Nach christlicher Auffassung wird das Leben dem Menschen von Gott geschenkt und nach dessen Tod wird der / die Verstorbene wieder in Gottes Hand zurückgeben. Die Angehörigen sollten daher dankbar sein für die Erinnerungen mit dem / der Verstorbenen und ehrfürchtig alles annehmen, was war. Dies inkludiert sowohl das Gute als auch das Schlechte.
3. Die Verstorbenen sind nun tot, aber die Hinterbliebenen leben weiter und sollen das Leben „als noch weiter zu gestaltende Gabe annehmen“¹⁹⁴ und sich somit dem Leben wieder zuwenden.

Diese drei genannten Konsequenzen, die sich am Schöpfungsglauben orientieren und auch in den christlichen Beerdigungsbräuchen zum Tragen kommen, stehen im Einklang mit den Empfehlungen der psychologischen Trauerforschung und sie lassen sich gut mit den Aufgaben der perimortalen Trauerbegleitung vereinen. Es wird im Christentum auf die Würdigung und Erinnerung des / der Verstorbenen als auch auf die Annahme seines / ihres Lebens und Todes verwiesen und auf die Hinwendung wieder zurück zum Leben aufmerksam gemacht, was sich in den Aufgaben der perimortalen Trauerbegleitung widerspiegelt.¹⁹⁵

Differenzerfahrung

Die Unverfügbarkeit über das Leben, von der bei der Kontingenzerfahrung gesprochen wurde, betrifft nicht nur das Leben des Menschen, sondern gewissermaßen auch seine eigene Person. Dadurch, dass der Mensch nämlich ein Bewusstsein und Vorstellungsvermögen hat, welches über ihn selbst hinausreicht, bleibt er hinter dem zurück, was er anstrebt und sich vorstellt. Die Fähigkeiten und Möglichkeiten des Menschen sind begrenzt und es entsteht dadurch eine Kluft zwischen den Vorstellungen bzw. Entwürfen des Menschen und der Wirklichkeit, die in der humanwissenschaftlichen Literatur als „Differenzerfahrung“ bezeichnet wird, während dies in der Theologie traditionell mit der Thematik der „Ersünde“ aufgerollt und reflektiert wird.¹⁹⁶

Nach christlichem Verständnis muss sich der Mensch immer wieder zwischen zwei Wegen entscheiden; nämlich dem Weg der Liebe, der ihn zum Heil und zu seiner eigentlichen

¹⁹³ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.246; LAHL: Hoffnung auf ewiges Leben, S.333, 334.

¹⁹⁴ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.247.

¹⁹⁵ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.246, 247.

¹⁹⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.248.

Bestimmung führt, und dem Weg der Selbstsucht, der ihn verdirbt, weil er sich dadurch von seiner eigentlichen Berufung entfernt. Das Gesetz, nach dem der Mensch leben soll, lautet in wenigen Worten zusammengefasst: Du sollst den Herrn, deinen Gott und deinen Nächsten lieben wie dich selbst (vgl. Mt 22,36 – 40). Das Heil der Menschen ist somit in der Liebe zu finden, die jedoch oft vom Egoismus der Menschen verdrängt wird, der sich sowohl im zwischenmenschlichen Bereich als auch auf gesellschaftlicher Ebene äußert. Konkrete Ausformungen der Selbstsucht sind beispielsweise Streit, Neid, Hass, Überheblichkeit, Unterdrückung, Krieg usw., die dadurch entstehen, dass die Menschen den Weg der Selbstsucht einschlagen, anstatt konsequent den Weg der Liebe zu gehen.

Der Mensch wird somit in eine Welt hineingeboren, die bereits durch die Folgen des Egoismus geprägt ist. Dies führt dazu, dass er sich immer wieder in Schuld verstrickt und sich trotz guter Absichten und dem Versuch, nach dem Willen Gottes zu handeln, nicht davor entziehen kann, sich von der Selbstsucht mitreißen zu lassen und zu sündigen (vgl. den Hang zur Sünde der Menschen bei Paulus).¹⁹⁷ Aus diesem Zustand der Gespaltetheit, der von der theologischen Tradition als „Ersünde“ bezeichnet wird und die Schuldverfallenheit der menschlichen Existenz meint, kann sich der Mensch nicht selbst befreien, sondern er ist auf eine Erlösung angewiesen.

Die Erlösung von der Gebrochenheit der menschlichen Existenz wird durch Jesus Christus, den Sohn Gottes, ermöglicht. In ihm wurde Gott Mensch und er wurde von Gott gesendet, um die Gemeinschaft zwischen den Menschen und Gott, die durch die Sünde gestört war, zu erneuern und das Gespaltene im Menschen miteinander zu versöhnen.¹⁹⁸

Mit dem Bild des Gekreuzigten kann sich der Mensch identifizieren, da auch er leidet, entfremdet und dem Tod ausgeliefert ist (vgl. Mk 15,34). Durch das Bild des Auferstandenen hingegen wird dem Menschen verdeutlicht, was er seiner Essenz (d.h. seinem Wesen) nach ist: nämlich „zum Heil bestimmt, versöhnt, ins Leben gerufen.“¹⁹⁹ Diese zwei Bilder veranschaulichen u.a., dass der Mensch dazu beauftragt ist, einerseits seine geschöpfliche Existenz mit seinen Einschränkungen zu akzeptieren und andererseits die Krisen, Probleme und leidvollen Ereignisse im Leben durchzustehen; von seinen sozial und / oder psychisch

¹⁹⁷ vgl. ANTES: Christentum – Eine Einführung, S.68, 69; THURNHERR (Hrsg.): Menschenbilder und Menschenbildung, S.90, 91.

¹⁹⁸ vgl. THURNHERR (Hrsg.): Menschenbilder und Menschenbildung, S.91, 92.; LAMMER: Den Tod begreifen, S.249; LEONHARDT, Rochus: Grundinformation Dogmatik. Ein Lehr- und Arbeitsbuch für das Studium der Theologie, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2001, S.188.

¹⁹⁹ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.250.

durchlebten kleinen „Toden“ immer wieder aufzuerstehen und sich dem Leben zuzuwenden.²⁰⁰

In Bezug auf das Leben des Menschen bedeutet das Heilsereignis der Auferstehung Jesu jedoch nicht die Auflösung der Spannung der irdischen Existenz des Menschen bzw. eine Erlösung aus dem Leben und der Diesseitigkeit. Das Leben und der Mensch selbst bleiben begrenzt und unvollkommen. Der Unterschied besteht allerdings darin, dass der Mensch nun wegen seiner Sünden von Gott nicht mehr verurteilt wird. Sein gelebtes Leben wird erlöst und verewigt. Gott hat den Menschen durch Jesus Christus mit sich versöhnt.²⁰¹ „Der Mensch wird nicht ganz und heil, aber gesegnet statt verflucht – im Sprachgebrauch Luthers: nicht gerecht, aber dennoch von Gott gerechtfertigt.“²⁰²

Der Glaube an die Erlösung und Rechtfertigung führt für Christen / Christinnen in Bezug auf den Tod zu folgenden zwei Konsequenzen:

1. Christen / Christinnen brauchen den Tod nicht zu fürchten, sondern sollen ihn annehmen. Anhand des Bildes des Gekreuzigten wird nämlich gezeigt, dass Leiden und Sterben zur menschlichen Existenz hinzugehören und sich Gott gerade darin uns zugewandt hat. Die Einsamkeit wird im Sterben aufgehoben. Deshalb sollen sich Christen / Christinnen auf den Tod ihrer Angehörigen vorbereiten, sie sollen bewusst Abschied von ihnen nehmen und sowohl die Sterbenden als auch die Trauernden auf dem Weg begleiten.
2. Die zweite Konsequenz besteht darin, dass Christen / Christinnen nach Eintritt des Todes eines nahestehenden Menschen das Leben der verstorbenen Person und die Beziehung zu sich selbst mit allen Sonnen- und Schattenseiten betrachten und reflektieren dürfen. Es geht nicht darum, den / die Verstorbene/n zu rühmen, sondern die Beziehung realistisch und wahrheitsgemäß zu beurteilen, ohne dabei den / die Verstorbene/n oder sich selbst für manche Fehler zu verurteilen. Es ist vor Augen zu halten, dass jeder Mensch in gewissen Situationen scheitert und auf Vergebung und Versöhnung angewiesen ist. Von daher sollen alle positiven als auch negativen Erinnerungen an die Beziehung mit dem / der Verstorbenen angenommen werden; das Gute und Gelungene lässt man gelten, während man sich mit dem Ungelungenen und Versäumten versöhnt.

²⁰⁰ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.249, 250; BÖBEL, Fritz: Grundfragen des Glaubens. Eine Glaubenslehre in Einzellektionen, Chr. Kaiser Verlag, München 1969, S.60, 61, 64, 87.

²⁰¹ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.250; LAHL: Hoffnung auf ewiges Leben, S.136.

²⁰² siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.250.

Auch hier zeigt sich, dass die Konsequenzen, die aus dem christlichen Glauben gezogen wurden, der heutigen Trauerforschung entsprechen. Dies betrifft die Einstellung zum Thema Sterben und Tod, die Bedeutsamkeit hinsichtlich der Sterbe- und Trauerkultur als auch die im Trauerprozess notwendig zu leistende Rekonstruktion der Beziehungsgeschichte.²⁰³

Transzendenzerfahrung

Der Mensch ist sich seiner Grenzen und Einschränkungen, sowohl das Leben als auch seine eigene Person betreffend, durchaus bewusst, wodurch er das Leben und sich selbst als unvollendet erlebt. Er strebt und sehnt sich nach der Ganzheit des Lebens und möchte ebenfalls die Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit in sich selbst überwinden, um sich selbst als vollkommen lebendig, ganz und heil zu erfahren. „Da er aber endlich und begrenzt bleibt, kann er nie *selbst* Ganzheit erlangen, sondern die eigenen Grenzen nur durch *Teilhabe* an einem über ihn selbst hinausgehenden, größeren Zusammenhang des Lebens überwinden.“²⁰⁴ Momente, in denen der Mensch an der Ganzheit des Lebens teilhaben kann und wirkliche Lebendigkeit spürt, sind Augenblicke der Ehrfurcht, der Liebe und des Todes, da er in solchen Momenten erahnen kann, wie er seiner Essenz nach gedacht ist und solche Momente ihm die Kraft geben, die Unvollkommenheit des Alltagslebens durchzuhalten.

Dem christlichen Glauben zufolge erhält der Mensch die Ganzheit des Lebens, in der christlichen Tradition „Ewiges Leben“ genannt, durch den Heiligen Geist. Durch die Teilhabe am „Ewigen Leben“ wird die Existenz des Menschen vollendet.²⁰⁵

Durch den Glauben an die Vollendung ergibt sich für Christen / Christinnen hinsichtlich des Todes folgende Konsequenz:

Dem Tod wird durch den Glauben sein Schrecken genommen, da die Existenz des Menschen nach dem Tod vollendet wird und der Tod somit nicht als Ende der Existenz bzw. als Schlusspunkt verstanden wird, sondern als Übergang bzw. als Doppelpunkt, nach dem es weitergeht. Das Leben des Menschen endet somit nicht im Nichts, sondern es wird vollendet, indem es am „Ewigen Leben Gottes“ teilnimmt.

Durch diese letzte Konsequenz erfährt die Christenheit ein Sinn- und Deutungsangebot für ihr Leben und insbesondere auch für ihre Trauer, was durchaus Hoffnung geben kann.²⁰⁶

²⁰³ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.251, 252, 266.

²⁰⁴ siehe LAMMER: Den Tod begreifen, S.252.

²⁰⁵ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.252.

²⁰⁶ vgl. LAMMER: Den Tod begreifen, S.253, 254; BÖBEL: Grundfragen des Glaubens, S.87.

Angesichts dieser Auswertung hat sich gezeigt, dass der Glaube und die Religion für Trauernden eine Stütze und Hoffnung sein können. Es gilt zu beachten, dass aber nur gläubige Menschen auf dieser religiösen Ebene angesprochen werden können. Falls die Betroffenen nicht religiös sind oder im Glauben (momentan) keine Kraft und keinen Trost finden können, darf ihnen von dem / der TrauerbegleiterIn nichts aufgedrängt werden, da sie sich dann nicht angenommen fühlen und sich womöglich verschließen werden.

Bei gläubigen Trauernden hingegen ist es wichtig, dass alle Aspekte des christlichen Wirklichkeitsverständnisses für die Trauer betont werden und man beispielsweise nicht nur einseitig auf das „Ewige Leben“ verweist und es als Vertröstung für die Trauernden einsetzt, was eine Missinterpretation des Neuen Testaments darstellen würde. Der christliche Glaube bietet für die Trauer viel mehr als ein bloßes Hinwegtrösten, was durch die oben genannten Aspekte deutlich gezeigt wurde. Letztlich sei noch auf die Erlaubnis zur Klage im Glauben hingewiesen, die in den Klagepsalmen oder bei Hiob zum Ausdruck kommt, da auch die Klage zum Trauerprozess vieler Trauernder hinzugehört.²⁰⁷

²⁰⁷ vgl. CANACAKIS, Jorgos: Ich begleite dich durch deine Trauer. Lebensfördernde Wege aus dem Trauerlabyrinth, Kreuz Verlag, Freiburg 2007, S.76, 77; WITT- Loers: Trauernde begleiten, S.101.

5. Perimortale Trauerbegleitung mit Jugendlichen im schulischen Kontext

5.1. Tod und Trauer in der Schule

Perimortale Trauerbegleitung gehört auf jeden Fall auch im schulischen Kontext verankert. Statistisch gesehen vergeht nämlich in weiterführenden Schulen (die Schüleranzahl variiert im Schnitt zwischen 800 und 1500) kaum ein Jahr, ohne dass sich ein Todesfall im *direkten* schulischen Bereich ereignet. Hinzu kommen noch Trauerfälle aus dem persönlichen Umfeld der SchülerInnen und LehrerInnen. Mit Sterben, Tod und Trauer werden SchülerInnen somit auch in der Schule konfrontiert und diese Themen können nicht von ihr ferngehalten werden. Dadurch, dass die Schule einen sozialen Lebensraum darstellt, zählt nicht nur die Wissensvermittlung zu ihren Aufgaben, sondern es gehört auch dazu, dafür zu sorgen, dass Gemeinschaft, Solidarität sowie der Umgang mit schwerwiegenden Verlusten erfahren und im Idealfall auch erlernt wird.²⁰⁸

Es ist äußerst wichtig, dass sich LehrerInnen mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer, insbesondere auch mit ihren eigenen Verlusterfahrungen auseinandersetzen, um besser reagieren zu können und im Ernstfall nicht hilflos dastehen. Vor allem den Religionslehrern / Religionslehrerinnen wird die Rolle des Seelsorgers / der Seelsorgerin oft zugeschrieben und sie werden sehr häufig gebeten, die Todesnachricht den Schülern / Schülerinnen zu überbringen und den Verlust mit ihnen, soweit dies in der Schule möglich ist, aufzuarbeiten, wodurch sie zu perimortalen Trauerbegleitern / Trauerbegleiterinnen werden.²⁰⁹

Die Lehrkräfte müssen sich von daher mit dem komplexen Phänomen der Trauer und (perimortalen) Trauerbegleitung, insbesondere auch mit den Aufgaben der perimortalen Trauerbegleitung, auseinandersetzen, um ein Basis- und Hintergrundwissen sowie ein Methodenrepertoire zur Verfügung zu haben. Ebenfalls sei auf die Richtlinien in der perimortalen Trauerbegleitung und auf die professionellen Voraussetzungen für eine perimortale Trauerbegleitung hingewiesen, über die die ReligionslehrerInnen als perimortale TrauerbegleiterInnen notwendigerweise verfügen müssen, um in angemessener Weise den trauernden Jugendlichen Halt zu geben und eine Stütze zu sein.

²⁰⁸ vgl. WITT-Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.15; WITT-Loers, Stephanie: Sterben, Tod und Trauer in der Schule. Eine Orientierungshilfe, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2009, S.23; BONSE, Hildegard: „...als ob nichts passiert wäre“. Eine empirische Untersuchung über die Erfahrungen trauernder Jugendlicher und Möglichkeiten ihrer Begleitung durch die Schule, Schwabenverlag, Ostfildern 2008, S.418, 419.

²⁰⁹ vgl. Arbeitsgemeinschaft der evangelischen Religionslehrerinnen an Allgemeinbildenden Höheren Schulen in Österreich (Hrsg.): Seelsorge in der Schule. Evolution oder Kreation, LIT Verlag, Wien 2009, S.70.

Von zentraler Bedeutung wäre es von daher, dass LehrerInnen an Pädagogenfortbildungen teilnehmen, in denen der Themenkomplex Sterben, Tod und Trauer aufgegriffen wird, notwendige Kompetenzen für den Ernstfall aufgebaut bzw. gestärkt werden als auch auf den themenbezogenen Unterricht mit diesen Themen eingegangen wird. Dies hilft einerseits, sich persönlich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und Ängste zu mindern, im akuten Fall nicht richtig zu handeln. Andererseits können Anregungen zur Aufarbeitung dieser Themen für den Unterricht mitgenommen werden, was durchaus sinnvoll erscheint, da durch die Umsetzung im Unterricht die SchülerInnen sich bereits *präventiv* mit diesen Themen auseinandersetzen könnten. Vor allem die Fächer Religion, Biologie, Psychologie und Philosophie eignen sich für eine Auseinandersetzung mit diesem Themenbereich; beispielsweise könnten BiologielehrerInnen Merkmale des Todes oder die letzten Lebensphasen aufgreifen; ReligionslehrerInnen Bestattungsarten und Jenseitsvorstellungen durcharbeiten und Psychologie- und PhilosophielehrerInnen über die Hintergründe der Trauer oder über Trauer in unserer Gesellschaft diskutieren.

Wenn die Themen Sterben, Tod und Trauer, die aus unserer Gesellschaft immer mehr verdrängt und zum Tabu geworden sind, im Unterricht aufgegriffen und eingebunden werden würden, würde dadurch den Schülern / Schülerinnen die Möglichkeit geboten werden, die Themen zu reflektieren und sich darüber auszutauschen, was laut Witt Loers und Bonse enorm wichtig ist und wozu durchaus Bedarf besteht.²¹⁰ Auch Neysters und Schmitt betonen, dass Sterben und Tod für Jugendliche aktuelle Themen sind, die der Auseinandersetzung bedürfen.²¹¹

Zudem sollte signalisiert werden, dass bei tatsächlichen Todesfällen Bereitschaft von Seiten der LehrerInnen besteht, über den Verlust zu sprechen, was die Begegnung im Akutfall erleichtert.²¹²

5.2. Begriffsdefinition und Entwicklungsaufgaben Jugendlicher

Bevor auf die Trauer von Jugendlichen eingegangen wird, bedarf es noch der Erläuterung, was unter dem Begriff „Jugendliche“ verstanden wird und wodurch diese Phase im Leben gekennzeichnet ist.

²¹⁰ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.20- 23; BONSE: „...als ob nichts passiert wäre“, S.429- 433.

²¹¹ vgl. NEYSTERS /SCHMITT: Denn sie werden getröstet werden, S.320.

²¹² vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.22.

Laut dem österreichischen Kinder- und Jugendhilfegesetz sind Kinder und Jugendliche Personen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres. Das deutsche Kinder- und Jugendhilfegesetz definiert eine/n Jugendliche/n etwas genauer, nämlich als eine Person, die mindestens 14 Jahre, aber noch nicht 18 Jahre alt ist. Davon werden andere Altersgruppen, wie die der Kinder (bis 14 Jahre), die der jungen Volljährigen (18 – 26 Jahre) oder die der jungen Menschen (bis 27 Jahre) unterschieden.

Diese besondere Lebensphase, die als Übergangsperiode zwischen der Kindheit und dem Erwachsensein liegt, ist durch grundsätzliche biologische, intellektuelle als auch soziale Veränderungen geprägt. Je nachdem, welcher Aspekt davon hervorgehoben werden soll, wird diese Entwicklungsphase unterschiedlich bezeichnet. Mit dem Begriff der *Pubertät*, die bei jeder Person individuell in ihrem Tempo verläuft und schon im Alter von 10 Jahren (oder noch früher) einsetzen kann, stehen vor allem die biologischen Veränderungen im Fokus; während die Psychologie den Begriff der *Adoleszenz* bevorzugt und dabei vor allem entwicklungspsychologische Veränderungen bzw. das psychische Erleben erforscht. Das Jugendalter, und damit das Ende der Kindheit, wird mit dem Eintreten der Geschlechtsreife (Pubertät) eingeleitet. Die Adoleszenz überschneidet sich mit der Pubertät, geht jedoch zeitlich über sie hinaus und dauert je nach Kultur unterschiedlich lange an. Die Adoleszenz wird oft in drei Phasen, nämlich in die frühe (10- 13 Jahre), mittlere (14- 17 Jahre) und späte Adoleszenz (18- 22 Jahre) unterteilt (vgl. Steinberg); doch es gilt zu beachten, dass die Altersangaben variieren.²¹³

Neben dem Alter versucht man daher bestimmte Kriterien des Erwachsenseins aufzustellen, um bestimmen zu können, ab wann der Übergang zum / zur Erwachsenen als vollzogen gilt. In unserem Kulturraum werden als Maßstab zentrale gesellschaftliche Positionen verwendet, die erfüllt werden müssen, um als erwachsen zu gelten.²¹⁴ K. Hurrelmann definiert beispielsweise die Berufsrolle, die Partner- und Familienrolle, die Konsumentenrolle und die Rolle als politischer Bürger / politische Bürgerin mit eigenen Wertvorstellungen als die wichtigsten Teilbereiche des Erwachsenseins.²¹⁵ Doch auch hier werden unterschiedliche Kriterien für den Erwachsenenstatus genannt, wodurch gesehen werden kann, dass die Vorstellung einer klar festgelegten Lebensphase nicht mehr haltbar ist. Die Grenzen zwischen Jugendlichen und Erwachsenen verlaufen in unserer westlichen Gesellschaft fließend und sie sind geprägt durch den je eigenen Rhythmus der Jugendlichen selbst. Eine eindeutige

²¹³ vgl. BONSE: „...als ob nichts passiert wäre“, S.78; OERTER, Rolf/ MONTADA, Leo (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, Beltz, Weinheim [u.a.] 2008, S.271, 272.

²¹⁴ vgl. BONSE: „...als ob nichts passiert wäre“, S.81.

²¹⁵ vgl. HURRELMANN, Klaus: Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung, Juventa, Weinheim [u.a.] 2005, S.35.

Trennung zwischen Jugendlichen und Erwachsenen wird nur mehr in wenigen Teilbereichen eingehalten; wie etwa im juristischen Bereich (Strafmündigkeit, Wahlfähigkeit etc.); andere Statusübergänge (z.B. Einstieg in den Beruf, Heiratsalter) sind für gewöhnlich kein Indiz mehr, um erst nach deren Vollzug, als Erwachsener zu gelten.²¹⁶

Bezogen auf die Schule bedeutet dies, dass es LehrerInnen bis zum Ende der Schulzeit mit Jugendlichen zu tun haben. In dieser Arbeit soll auf die perimortale Trauerbegleitung von Jugendlichen in der Oberstufe (also im Alter von 14 bis 18 bzw. 19 Jahren; je nach Schultyp) eingegangen werden, die sich laut Steinberg in der Phase der mittleren bzw. am Beginn der späten Adoleszenz befinden (siehe oben). Welche Charakteristiken die Adoleszenz aufweist und womit sich Jugendliche auseinandersetzen müssen, soll im Folgenden erörtert werden:

Erik H. Erikson hat S. Freuds Phasentheorie übernommen und zu seinem Stufenmodell der Persönlichkeitsentwicklung (1973) weiterentwickelt. Darin teilt er den Lebenslauf in acht unterschiedliche Stufen / Stadien mit spezifisch auftretenden Konflikten, Spannungen und Krisen ein, die erfolgreich bewältigt werden müssen, um eine Persönlichkeitsstörung zu vermeiden. In der 5. Entwicklungsstufe (Adoleszenz) geht es um die Identitätsproblematik; genauer um den auftretenden Konflikt: Identität vs. Rollen- bzw. Identitätsdiffusion. Die Aufgabe der Jugendlichen besteht darin, ihre Identität durch das Ausprobieren verschiedener Rollen zu finden und ihr Selbstkonzept aufzubauen, welches viele verschiedene Facetten wie „Geschlecht, Fähigkeiten, Bildungs- und Berufsaspirationen, Familienherkunft, Sozialstatus, Religion, Moral, Wertorientierungen, politische Haltungen usw.“²¹⁷ betrifft. Diese Facetten müssen von den Jugendlichen in ein widerspruchsfreies persönliches Selbstbild eingegliedert werden, welches schließlich ihre Identität ausmacht. Falls der / die Jugendliche diese Aufgabe nicht bewältigen kann, kommt es zu einer Rollendiffusion, die sich „durch Unverträglichkeiten und Unausgewogenheiten zwischen Haltungen und Werten, zwischen Aspirationen und Möglichkeiten, durch Instabilität von Zielen“²¹⁸ usf. äußert.²¹⁹

Wie Erikson hat auch R. J. Havighurst ein Konzept entwickelt, laut dem es für jede Altersstufe spezifische Entwicklungsaufgaben, die bei Havighurst biologische, soziale und individuelle Faktoren beinhalten, zu lösen gilt.²²⁰ Was eine Entwicklungsaufgabe konkret ist, definierte Havighurst bereits 1948 als eine Aufgabe, die in einer oder zumindest ungefähr in

²¹⁶ vgl. BONSE: „...als ob nichts passiert wäre“, S.81- 83; HURRELMANN: Lebensphase Jugend, S.35.

²¹⁷ siehe OERTER/ MONTADA (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, S. 37.

²¹⁸ siehe OERTER/ MONTADA (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, S.37.

²¹⁹ vgl. FLAMMER, August: Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung, Huber, Bern 2009, S.96, 100; OERTER/ MONTADA (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, S.37.

²²⁰ vgl. OERTER/ MONTADA (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, S.38.

einer bestimmten Lebensphase entsteht und erfolgreich bewältigt werden muss, um die Persönlichkeit zu stabilisieren. Genauer formuliert führt die erfolgreiche Bewältigung zu Glück und bei späteren Aufgaben auch zu Erfolg, während das Misslingen einer Aufgabe Unglücklichsein, Abneigung durch die Gesellschaft und Schwierigkeiten mit späteren Aufgaben zur Konsequenz hat.²²¹ Dabei handelt es sich nicht um isolierte Aufgaben für jedes Alter, sondern die Entwicklungsaufgaben sind miteinander verknüpft und bauen aufeinander auf. Dies bedeutet, dass einige Aufgaben der Kindheit im Jugendalter vollendet werden; andere im Jugendalter beginnen und erst im Erwachsenenalter vollständig bewältigt werden.²²² Es handelt sich bei der Entwicklung somit um einen lebenslangen Lernprozess, in dem Kompetenzen durch reale Anforderungen erworben werden.²²³

Für die Zeit der Adoleszenz, die Havighurst auf das Alter von 12 bis 18 Jahren bezieht, nennt er folgende Entwicklungsaufgaben.²²⁴

- „Aufbau von neuen und reiferen Beziehungen zu den Gleichaltrigen beiderlei Geschlechts
- Erwerb einer männlichen resp. weiblichen sozialen Rolle
- Akzeptanz des eigenen körperlichen Aussehens und effektiver Einsatz des Körpers
- Erlangung emotionaler Unabhängigkeit von den Eltern und anderer Erwachsener
- Aufbau einer sicheren ökonomischen Unabhängigkeit
- Berufswahl und Berufsvorbereitung
- Vorbereitung auf Heirat und Familienleben
- Erwerb der intellektuellen Fertigkeiten und Begriffe, die für ein Leben als reifer Bürger oder als reife Bürgerin notwendig sind
- Bereitschaft und Fähigkeit zu sozial verantwortlichem Verhalten“²²⁵

Entwicklungsaufgaben entstehen, laut Havighurst, durch die Veränderung der individuellen physischen und psychischen Reifung, durch soziokulturelle Normen und Erwartungen als auch durch individuelle Zielsetzungen und Wertvorstellungen, wodurch manche Aufgaben

²²¹ vgl.: OERTER, Rolf (Hrsg.): Lebensbewältigung im Jugendalter, Edition Psychologie, VCH, Weinheim 1985, S.30.

²²² vgl. BONSE: „...als ob nichts passiert wäre“, S.105; OERTER/ MONTADA (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, S.280.

²²³ vgl. OERTER/ MONTADA (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, S.279.

²²⁴ vgl. OERTER/ MONTADA (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, S.281.

²²⁵ vgl. Havighurst, R. J.: Developmental tasks and education, New York 1948, zitiert nach: FLAMMER: Entwicklungstheorien, S.291.

universell, andere kulturspezifisch bewältigt werden müssen und an die jeweilige Zeit gebunden sind.²²⁶

Von daher überrascht es nicht, dass heutzutage nur noch einige Entwicklungsaufgaben von Havighurst einen zentralen Stellenwert für Jugendliche einnehmen, während andere nicht mehr so bedeutend sind, da sich soziokulturelle Normen als auch persönliche Zielsetzungen im Laufe der Zeit verändern. In einer Studie von Dreher & Dreher (München, 1985) konnte beispielsweise festgestellt werden, dass die Aufgabe der Vorbereitung auf die Ehe und das Familienleben für die Jugendlichen nicht mehr so relevant erscheint. Dafür sind neue Entwicklungsaufgaben gefragt, wie zum Beispiel eine, die den Aufbau einer Zukunftsperspektive einschließt.²²⁷

Dreher & Dreher entwickeln 1996 von daher folgende Entwicklungsaufgaben für das Jugendalter, um dem heutigen Zeitgeist zu entsprechen:

- „**Peer**. Einen Freundeskreis aufbauen, d.h. zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts neue, tiefere Beziehungen herstellen.
- **Körper**. Veränderungen des Körpers und des eigenen Aussehens akzeptieren.
- **Rolle**. Sich Verhaltensweisen aneignen, die in unserer Gesellschaft zur Rolle eines Mannes bzw. zur Rolle einer Frau gehören
- **Beziehung**. Engere Beziehungen zu einem Freund bzw. einer Freundin aufnehmen
- **Ablösung**. Sich von den Eltern loslösen, d.h. von den Eltern unabhängig werden.
- **Beruf**. Sich über Ausbildung und Beruf Gedanken machen: Überlegen, was man werden will und was man dafür können bzw. lernen muss.
- **Partnerschaft bzw. Familie**. Vorstellungen entwickeln, wie man die eigene zukünftige Familie bzw. Partnerschaft gestalten möchte.
- **Selbst**. Sich selbst kennen lernen und wissen, wie andere einen sehen, d.h. Klarheit über sich selbst gewinnen
- **Werte**. Eine eigene Weltanschauung entwickeln: sich darüber klar werden, welche Werte man vertritt und an welchen Prinzipien man das eigene Handeln ausrichten will.
- **Zukunft**. Eine Zukunftsperspektive entwickeln: sein Leben planen und Ziele ansteuern, von denen man annimmt, dass man sie erreichen könnte.“²²⁸

²²⁶ vgl. BONSE: „...als ob nichts passiert wäre“, S.106, FLAMMER: Entwicklungstheorien, S.293, OERTER/MONTADA (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, S.269.

²²⁷ vgl. FLAMMER: Entwicklungstheorien, S.291.

²²⁸ siehe OERTER/MONTADA (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, S.279.

Durch die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben, denen in der gegenwärtigen jugendpsychologischen Forschung hohe Relevanz zugesprochen wird, entwickeln sich die Jugendlichen weiter. Dabei muss allerdings beachtet werden, dass Entwicklung einerseits als Fortschritt begriffen wird, weil sich bisherige Möglichkeiten erweitern bzw. Neues eröffnet wird; andererseits wird Entwicklung aber auch als Risiko aufgefasst, da bekannte Strukturen verlassen werden müssen und es dadurch zur Aufhebung der vorhandenen Sicherheit kommt. Es handelt sich insofern um eine labile Phase, in der gewohnte Handlungsmuster ihre Bedeutung und Gültigkeit verlieren, jedoch noch keine hinreichenden Bewältigungsstrategien bestehen, die für die neuen Anforderungen nötig wären. Diese allgemeinen Merkmale von Entwicklung treffen insbesondere auf das Jugendalter zu.²²⁹

Gesamt betrachtet, befinden sich Jugendliche also in einer Phase, die durch die Suche nach der eigenen Identität geprägt ist. Viele unterschiedliche Entwicklungsaufgaben müssen in ihr bewältigt werden, wodurch es sich um eine Zeit handelt, die durch Umbrüche und Unsicherheiten charakterisiert wird. Zusätzlich wird diese Phase von Stimmungsschwankungen und extremen Emotionen begleitet, deren Regulation und Umgang erst erlernt werden muss. Aufgrund der biologischen Entwicklung kommen auch neue körperliche Erfahrungen hinzu, welche erst in das eigene Selbstbild integriert werden müssen. Jugendliche setzen ihre Kräfte ein, um sich über ihre Werte und Weltanschauung als auch über ihre persönlichen Ziele klar zu werden. Für die zentrale Entwicklungsaufgabe der Ablösung von den Eltern und dem Aufbau neuer Beziehungen werden ebenfalls neue Kompetenzen benötigt, die erst aufgebaut werden müssen.

Durch diese vielfältigen Aufgaben und Anforderungen, mit denen Jugendliche fertig werden müssen, entstehen häufig Gefühle der Überforderung und Verunsicherung. Nach außen hin möchten sie sich jedoch nichts davon anmerken lassen und ihre Emotionen kontrollieren, wodurch es dazu kommt, dass oft keine oder nur wenige Emotionen nach außen gezeigt werden und sie sich lieber zurückziehen.²³⁰

Wie sich das Jugendalter auf die Trauer auswirkt und wie Jugendliche mit ihrer Trauer umgehen, wird im Folgenden thematisiert.

²²⁹ vgl. OERTER/ MONTADA (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, S.273, 274, 283.

²³⁰ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.19, 20.

5.3. Trauer Jugendlicher

Das Todesverständnis Jugendlicher gleicht demjenigen von Erwachsenen, da sie den Tod in seiner Gesamtheit erfassen: Sie realisieren, im Gegensatz zu kleinen Kindern, dass der Tod nicht mehr rückgängig gemacht werden kann - *Irreversibilität*; sie begreifen, dass es für den Tod eine Ursache, wie etwa eine Krankheit, einen Unfall, Gewalt etc. gibt – *Kausalität*, ihnen ist bewusst, dass das Leben von allen Lebewesen vergänglich ist und der Tod nicht vermieden werden kann– *Universalität* und sie verstehen, dass die Körperfunktionen an das Leben geknüpft sind, während mit dem Tod diese lebenswichtigen Funktionen beendet werden– *Nonfunktionalität*.²³¹

Die jeweilige Todesvorstellung bzw. das jeweilige Todeskonzept der Jugendlichen hängt einerseits von äußeren Einflüssen wie dem Einfluss der Kultur, der Religion, der engeren sozialen Umwelt (Familie und Freunde), als auch andererseits von persönlichen Erfahrungen mit Todesfällen und der jeweiligen Persönlichkeit ab. Von daher wird Sterben, Abschied und Tod von jedem Jugendlichen (wie auch von jedem Kind und Erwachsenen) unterschiedlich erlebt und geäußert.²³² Wie bereits bei den Trauersymptomatologien beschrieben wurde, gibt es eine enorme Vielfalt an Trauerreaktionen, die nicht nur auf Erwachsene zutrifft, sondern auch bei Jugendlichen eintritt.

Was neben den bereits beschriebenen Trauersymptomen besonders bei Jugendlichen beachtet werden muss, ist, dass neben den bereits im ersten Teil der Arbeit erläuterten Umbrüchen der Trauerkultur und den Entwicklungen von Sterben, Tod und Trauer in der Spätmoderne, die zu einer Individualisierung der Trauer und einen erschwerten Umgang mit dem Thema Sterben und Tod führen, sich Jugendliche zusätzlich in einer hormonellen, emotionalen und sozialen Umbruchsphase befinden, die durch entwicklungspsychologische Krisen gekennzeichnet ist und wodurch Jugendliche äußerst vulnerabel sind, was sich bei einem Verlusterlebnis als besonders konfliktträchtig und belastend erweist.

Trauer verursacht nämlich bei Jugendlichen ein zusätzliches Gefühlschaos in ihrer ohnehin schon aufgewühlten Welt, die durch Stimmungsschwankungen und häufig auch durch depressive Stimmungen, suizidale Gedanken und autodestruktive Verhaltensweisen geprägt ist. Sie befinden sich gerade auf der Suche nach ihrer eigenen Identität und nach eigenen Wertvorstellungen und stellen in dieser Zeit ihre bisherigen Einstellungen zum Leben als auch

²³¹ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.25; BONSE: „...als ob nichts passiert wäre“, S.131, 132.

²³² vgl. SPECHT- Tomann, Monika/ TROPPEL, Doris: Wir nehmen jetzt Abschied. Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod, Patmos, Düsseldorf 2000, S.18- 24, 59; BONSE: „...als ob nichts passiert wäre“, S.124, 125.

ihren Selbstwert in Frage. Kommt es währenddessen zu einem Verlusterlebnis, kann dies eine tiefe Sinn- oder Identitätskrise zur Folge haben, da der eingetretene Todesfall den Glauben an einen Sinn und an eine Ordnung in der Welt erheblich erschwert. Es kommt dazu, dass die Schwierigkeiten der Jugendphase sich durch die Trauer verschärfen bzw. die Entwicklung der Jugendlichen auch längerfristig beeinträchtigt werden kann (u.a. wird durch die Trauer der Prozess des Sich-Abgrenzens bzw. das Selbstständigwerden erschwert). Des Weiteren haben die Jugendlichen große Probleme damit, ihre Trauer und die damit verbundenen Gefühle nach außen zu zeigen als auch mit jemandem darüber zu sprechen. Die persönliche Weltsicht kann durch einen Verlust völlig verändert werden und Jugendlichen fällt es schwer, sich auf die dadurch eintretenden Veränderungen in ihrem Umfeld einzulassen. Außerdem kann es durch den Trauerfall auch zu einer Verstärkung der depressiven Stimmungen und der autodestruktiven Verhaltensweisen kommen, da der Schmerz von ihnen als Mittel zum Protest gegen die rasche Rückkehr zur Normalität verwendet wird. In seltenen Fällen führt die Trauer auch zu einer Verstärkung der suizidalen Gedanken und zu Drogen- und massivem Alkoholmissbrauch. Im Gegensatz dazu werden von vielen Jugendlichen aber auch kreative Methoden und Gestaltungsmöglichkeiten entdeckt, um den Verlust zu begreifen und damit umgehen zu lernen.²³³

Was der Trauerfall eines Elternteils bzw. eines Bruders / einer Schwester bei Jugendlichen konkret auslöst und zu welchen Trauersymptomen und Veränderungen dies führen kann, wird nicht erläutert, da in dieser Arbeit der Tod eines/r Mitschülers/ Mitschülerin thematisiert wird.

In den folgenden zwei Kapiteln (4.4. und 4.5) wird nun erörtert, was von Seiten der (Religions-) LehrerInnen konkret in der Schule bei einem Todesfall gemacht werden kann, um die Jugendlichen bestmöglich in ihrer Trauer und bei den perimortalen Traueraufgaben zu unterstützen und zu begleiten.

²³³ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.25, 26.; RECHENBERG- Winter/ FISCHINGER: Kursbuch systemische Trauerbegleitung, S. 82, 83; PAUL, Chris (Hrsg.): Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2001, S.67; BONSE: „...als ob nichts passiert wäre“, S.366, 367, 415; DIMLER- Wittleder, Petra: Trauern in Gemeinschaft. Eine Ethnographie des Trauerns, LIT Verlag, Berlin 2010, S.242, 243.; KOERRENZ, Ralf/ WERMKE, Michael (Hrsg.): Schulseelsorge – Ein Handbuch, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2008, S.206.

5.4. Die Begegnung und der Umgang mit trauernden Jugendlichen

Die Grundstruktur, wie mit Trauernden verantwortungsvoll umgegangen werden soll, wurde bereits im dritten Teil der Arbeit ausführlich beschrieben und gilt auch für die (perimortale) Trauerarbeit mit Jugendlichen. Kurz zusammengefasst sei noch einmal darauf hingewiesen, dass sich die LehrerInnen mit dem Themenkomplex Sterben, Tod und Trauer als auch mit eigenen Verlusterfahrungen und der eigenen Sterblichkeit bereits selbst auseinandergesetzt haben sollten, um die persönliche Grundhaltung dazu zu klären und bei einem Todesfall nicht selbst plötzlich mit verdrängten Verlusterlebnissen konfrontiert zu werden, da ansonsten eine unterstützende Haltung nicht eingenommen werden kann.²³⁴

Wird die Belastung, die SchülerInnen allein in ihrer Trauer zu begleiten, als zu groß empfunden, sollte eine zweite Lehrperson hinzugeholt werden, um sich nicht selbst zu überfordern und zu belasten. Um das innere Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, ist es ebenfalls wichtig, sich danach bei jemandem aussprechen zu können und gegebenenfalls ein Supervisionsgespräch in Anspruch zu nehmen, um die Erlebnisse zu reflektieren und zu verarbeiten.²³⁵

LehrerInnen können für Jugendliche ebenfalls ein wertvoller Beistand und ein/e wichtige/r GesprächspartnerIn in ihrer Trauer sein, wenn der Trauerfall sich im familiären Umfeld ereignet hat und nicht direkt die ganze Klasse betrifft. In so einem Fall kann die Lehrkraft den / die Jugendliche/n zu einem Gespräch einladen, in dem die eingetretene Situation und die aufkommenden Gefühle reflektiert werden. Es handelt sich bei so einer Einladung immer um ein freiwilliges Angebot von Seiten des Lehrers / der Lehrerin, die der / die trauernde Jugendliche annehmen kann, jedoch auf keinen Fall annehmen muss, was den Trauernden unbedingt verständlich gemacht werden sollte, da oft Angst von Seiten der Jugendlichen besteht, dass es negative Konsequenzen für sie zur Folge hat, wenn das Angebot abgelehnt wird.²³⁶ In der Regel erleben Jugendliche es aber als hilfreich, wenn ihnen Unterstützung von einer Lehrkraft angeboten wird.²³⁷

Selbstverständlich gelten beim Gespräch mit einem/r SchülerIn und auch bei der Aufarbeitung der Trauer mit der ganzen Klasse Vertraulichkeit und Diskretion, auf die sich die Jugendlichen verlassen können. Die drei Grundhaltungen für eine gelingende

²³⁴ vgl. WORDEN: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.244; RECHENBERG- Winter/ FISCHINGER: Kursbuch systemische Trauerbegleitung, S.79; WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.41, 42.

²³⁵ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.44; KOERRENZ/ WERMKE (Hrsg.): Schulseelsorge – Ein Handbuch, S.208.

²³⁶ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.44.

²³⁷ vgl. BONSE: „...als ob nichts passiert wäre“, S.420.

Kommunikation lauten Akzeptanz / Wertschätzung, Empathie und (Selbst-) Kongruenz. Vor allem soll die letzte Bedingung noch einmal hervorgehoben werden, denn eine Lehrkraft, die authentisch ist und auch Gefühle wie Betroffenheit, Sprach-, Rat- und Hilflosigkeit zulässt, vermittelt den Jugendlichen Ehrlichkeit und Anteilnahme und es kann den Jugendlichen helfen, sich zu öffnen und ihre aufkommenden Gefühle zu akzeptieren. An dieser Stelle sei noch einmal erwähnt, dass es äußerst wichtig ist, die Trauernden über die Vielfalt der Trauerreaktionen zu informieren, um ihnen Unsicherheiten bezüglich ihres Trauerverhaltens oder ihrer widersprüchlichen Gefühle zu nehmen. Sie sollen darüber aufgeklärt werden, dass es kein richtiges oder falsches Trauern gibt, sondern jeder Mensch individuell trauert.

Wichtig ist es, Ressourcen der Jugendlichen zu aktivieren, d.h. persönliche als auch gemeinschaftliche Stärken zu entdecken bzw. zu fördern, um im Alltag mit der Trauer zurechtzukommen und den Trauerprozess zu bewältigen. Zu den Ressourcen gehört ebenfalls dazu, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und positive Erlebnisse bewusst zu machen, um daraus Kraft zu erfahren. In der Praxis können Ressourcen durch aktive Bewältigungsstrategien, wie beispielsweise kreatives Gestalten, aktiviert werden, die dem Gefühl der Überforderung und Machtlosigkeit entgegenwirken und im Idealfall auch neue Perspektiven für das weitere Leben eröffnen. Die Lehrkräfte haben vor allem die Aufgabe, den Jugendlichen zu vermitteln, dass es im Leben immer weiter geht und sich auch in scheinbar hoffnungslosen Situationen immer neue Perspektiven und Möglichkeiten eröffnen können.²³⁸

Zuletzt sei noch auf die Richtlinien der perimortalen Trauerbegleitung (siehe unter 3.5.) hingewiesen, an denen sich LehrerInnen orientieren können, um den trauernden Jugendlichen wertschätzend und respektvoll zu begegnen.

5.5. Handlungsoptionen und methodische Umsetzungsmöglichkeiten anlässlich eines Trauerfalls in der Schule

Nun soll darauf eingegangen werden, was es bei einem Trauerfall im schulischen Kontext zu beachten gilt und wie bzw. mit welchen Methoden Jugendliche konkret in ihrer Trauer und bei ihren Traueraufgaben unterstützt werden können. Vorweg ist klar, dass es sich hierbei nicht um ein allgemeingültiges Schema, sondern um Orientierungshilfen handelt, welche

²³⁸ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.45, 46, 58, 59, 91.

individuell auf die jeweilige Situation und die jeweiligen Bedürfnisse der Jugendlichen abzustimmen sind.

Bevor die Todesnachricht eines/r Mitschülers / Mitschülerin der gesamten Klasse überbracht wird, ist es erforderlich, sicherzustellen, ob sich der Todesfall tatsächlich ereignet hat und es sich dabei nicht um eine falsche Information, eine Vermutung oder ein Gerücht handelt. Sofern die Nachricht über den Todesfall der Wahrheit entspricht, ist es wichtig, die SchülerInnen zeitnah zu informieren. Der / die jeweilige LehrerIn sollte, bevor er / sie die Todesnachricht mitteilt, die Jugendlichen aufmerksam machen, dass nun eine wesentliche Mitteilung folgen wird und deshalb alle zuhören sollen. Die Nachricht über den Tod und die jeweilige Ursache und Fakten des Ereignisses sollten sachlich, langsam und in klaren und unmissverständlichen Worten genannt werden, auch wenn es sich um ein Gewaltverbrechen oder einen Suizid handelt. Die Realisation des Verlustes wird durch eine deutliche Sprache eher ermöglicht als durch beschönigende Redewendungen. Deutungen (wie beispielsweise: „Er / Sie hat sicher gelitten.“ oder „Er / Sie hat gewiss schlimm ausgesehen.“) und Spekulationen bzw. Gerüchte, die hinsichtlich der Todesumstände auftreten (wie etwa „Am Unfall war sicher der / die AutofahrerIn schuld.“) sind nicht angebracht und deshalb zu vermeiden. Lehrkräfte sollten nur gesicherte Informationen weitergeben und sofern noch nicht alle Fragen bezüglich der Todesumstände geklärt sind, darauf hinweisen, dass – sobald Genaueres bekannt ist – die SchülerInnen informiert werden.

Nach Überbringung der Todesnachricht ist es wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der die Jugendlichen ihren Gedanken, Fragen und Gefühlen freien Lauf lassen können. Es ist vor allem bedeutend, dass genügend Zeit dafür zur Verfügung steht, weshalb der Unterricht am ersten Tag völlig und die nächsten Tage teilweise (in einer Hälfte erfolgt die Trauerarbeit; in der anderen Hälfte findet der Unterricht statt) aufgehoben wird. Die Reaktionen und Verhaltensweisen der Jugendlichen sollen nicht bewertet, sondern akzeptiert und ausgehalten werden. Wichtig ist es, dass auf die Bedürfnisse der einzelnen SchülerInnen eingegangen wird. Einige möchten direkt danach vielleicht über das Geschehen sprechen; andere haben das Bedürfnis, sich zu bewegen oder etwas aktiv zu gestalten; wiederum andere brauchen nun ihre Ruhe und wollen ihren persönlichen Gedanken nachsinnen. Anstatt den Schülern / Schülerinnen etwas aufzudrängen, sollten sie daher gefragt werden, was sie nun benötigen.

Entlastend und hilfreich kann es sein, frühzeitig einige Regeln für den Umgang miteinander zu vereinbaren, die unter anderem beinhalten, dass Aussagen und Gefühle im Raum bleiben und nicht weitererzählt werden, dass niemand für seine Gefühle und Aussagen ausgelacht

oder beleidigt wird und dass niemand bei Gesprächen etwas dazu sagen muss, sondern auch schweigen kann.²³⁹

Wird dann, nach den ersten Reaktionen, gemeinsam über den Verlust gesprochen, ist es von Vorteil, die übliche Sitzordnung aufzuheben und stattdessen einen Sesselkreis zu bilden oder auch auf Polster oder Matten, sofern diese zur Verfügung stehen, im Kreis zu sitzen, um besser miteinander kommunizieren zu können. Je nach Jahreszeit kann der Klassenraum auch verlassen werden und stattdessen ein Platz zum Reden draußen am Schulgelände gefunden werden. In die Mitte kann zur Vergegenwärtigung und Realisation ein Bild des / der Verstorbenen gestellt und dazu eine Kerze für ihn / sie angezündet werden. Des Weiteren können auch Gegenstände, die an den / die verstorbene/n MitschülerIn erinnern, dazugelegt werden. Je nach Wunsch der Jugendlichen kann im Hintergrund ruhige Musik gespielt werden. Das Gespräch kann durch eigene Worte, durch einen Impulstext oder auch durch Impulsfragen angeregt werden. Solche Fragen können beispielsweise folgende sein:

- Wann hast du den / die Verstorbene/n das letzte Mal gesehen? Wann zuletzt mit ihm / ihr gesprochen?
- Was hast du an N.N. gemocht und geschätzt? Und was eher nicht so?
- Welche Gedanken und Gefühle werden durch den Tod von N.N. bei dir ausgelöst?
- Was hättest du gerne noch mit ihm / ihr unternommen?
- Was hättest du N.N. noch gerne mitgeteilt? (Dank, Wunsch, Entschuldigung, Verzeihung etc.)
- Wie verändert der Tod von N.N. dein Leben?
- Was wünschst du dir nun in der jetzigen Situation? Was tut dir nun gut bzw. hilft dir? Was tröstet dich? Wo bzw. wodurch kannst du Kraft finden?
- Was können wir nun in der Klasse tun?

Durch solche Impulsfragen kann auf alle Traueraufgaben angespielt werden, mit denen sich die Jugendlichen in nächster Zeit auseinandersetzen müssen. Dabei ist es durchaus sinnvoll, auch Fragen zu ambivalenten Gefühlen dem / der Verstorbenen gegenüber zu stellen, damit die Jugendlichen begreifen, dass auch dies im Trauerprozess aufgearbeitet werden soll und zur Trauer hinzugehört. Anhand der letzten beiden Fragen kann herausgefiltert werden, welche Bedürfnisse die Jugendlichen nun konkret haben und wie nun weiter vorgegangen werden soll.

²³⁹ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.80, 84- 88.; KOERRENZ/ WERMKE (Hrsg.): Schulseelsorge – Ein Handbuch, S.207, 208.

Ob diese Fragen im Plenum, in Kleingruppen oder zu zweit besprochen werden, sollte nach den Bedürfnissen der SchülerInnen entschieden werden. Vielleicht möchten sie sich zuerst zu zweit mit jemanden austauschen, bevor dann mit der gesamten Klasse darüber gesprochen wird; andere möchten diese Fragen eventuell zuerst schriftlich für sich selbst beantworten, für wiederum andere passt die sofortige Aufarbeitung im Plenum – je nachdem, was die Jugendlichen möchten, es sollte auf jeden Fall ihren Wünschen nachgegangen werden.²⁴⁰

Meistens wird zwischen den verschiedenen Formen (Plenum, Gruppenarbeit, zu zweit, allein) hin- und hergewechselt, je nachdem, was gerade gemacht wird, um die Trauer zu verarbeiten. Die im dritten Teil der Arbeit beschriebenen Methoden (schreiben, zeichnen, malen, basteln, ein Erinnerungsbuch oder eine Erinnerungskiste gestalten, gezieltes Visualisieren) als auch die Trauerrituale (eine Dank- bzw. Gedenkfeier veranstalten, das Wunschritual durchführen) eignen sich auch für die Trauerarbeit der Jugendlichen und können in der Schule durchgeführt werden.²⁴¹ Bezüglich der Mitgestaltung der Bestattung von Seiten der MitschülerInnen ist zu sagen, dass sich dies als sehr hilfreich im Trauerprozess erweisen kann, dies allerdings mit den Angehörigen im Vorhinein besprochen werden muss, ob diese damit einverstanden sind.²⁴²

Ein weiteres Ritual, welches insbesondere in einer Schulklasse angewendet werden kann, ist es, einen Trauertisch gemeinsam zu gestalten, um dem / der Verstorbenen weiterhin einen Platz in der Gemeinschaft, direkt im Klassenraum, zu geben. Dabei handelt es sich um einen kleinen Tisch, auf dem verschiedenste Dinge abgestellt werden, meistens ein Bild der verstorbenen Person, gemeinsam mit einer Kerze, Blumen und weiteren Gegenständen, die den Lauf der Zeit, Trauer oder Hoffnung symbolisieren, wie etwa eine Spirale, ein Schmetterling, eine Brücke, Samenkörner etc. oder Dinge, die an den Verstorbenen / die Verstorbene erinnern. Auch persönliche Trauerbekundungen oder Dinge, die nun während des Trauerprozesses gestaltet werden, wie etwa ein Erinnerungsbuch oder Abschiedsbriefe können dazugelegt werden.

Auch eine Trauerwand, auf der die Jugendlichen ihre Gefühle und Gedanken formulieren können, Plakate, wo verschiedene Themen zur Trauer (wie beispielsweise Übergänge, Wandlung, Jenseitsvorstellungen, eigene Gefühle und Hoffnungen etc.) behandelt werden oder eine Trauerleine eignen sich für das Klassenzimmer. Bei der letzten Methode handelt es

²⁴⁰ vgl. WITT-Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.88- 90.

²⁴¹ vgl. WITT-Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S. 90, 110- 116; PAPASTEFANOU, Christiane (Hrsg.): Krisen und Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 2013, S.123.

²⁴² vgl. WITT-Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.116; WITT-Loers: Sterben, Tod und Trauer in der Schule, S.34

sich um eine Wäscheleine, auf der Bilder oder Collagen aufgehängt werden, die die Jugendlichen während ihres Trauerprozesses gestalten.²⁴³

Ob im Glauben Trost und Hoffnung gefunden wird und religiöse Rituale und Bibelstellen in der Trauerarbeit verwendet bzw. angeboten werden sollen, hängt immer von den Bedürfnissen der Jugendlichen selbst ab und kann je nach Klasse unterschiedlich sein. Wesentlich ist es, den Jugendlichen keine Glaubens- und Jenseitsvorstellungen aufzuzwingen und sie zum Beten zu drängen, sondern sie selbst entscheiden zu lassen und ihnen eine Wahlmöglichkeit anzubieten. Sind die Jugendlichen religiös verankert, können der Glaube und religiöse Elemente in der Trauerarbeit auch in der Schule eine wertvolle Unterstützung sein und Halt (an)bieten.²⁴⁴

Nachdem einige Tage lang intensive Gespräche geführt, diverse Methoden und Rituale umgesetzt und vollzogen wurden, ist es wichtig, sich noch einmal gemeinsam zu versammeln und das Erlebte zu reflektieren, bevor der Regelunterricht wieder beginnt. Fragen wie: „Welche Erinnerungen kommen in dir auf, wenn du an N.N. denkst?“ „Wo bzw. wie wird dir N.N. fehlen?“ „Wo kann N.N. weiterhin Teil deines Lebens bleiben?“ sollten dabei besprochen werden und gewonnene Erkenntnisse, sowohl positive als auch negative, sollte jeder Jugendliche für sich persönlich notieren und schriftlich festhalten, um sie auch für zukünftige Situationen nutzen zu können.

Die Jugendlichen sollten darauf hingewiesen werden, dass Trauer viel Zeit und Kraft benötigt und ihnen sollte vermittelt werden, dass der / die LehrerIn ihnen weiterhin zur Verfügung steht, sofern sie Fragen haben oder mit jemanden sprechen möchten. Um dies auch zu signalisieren, sollte die Lehrkraft von Zeit zu Zeit nachfragen, wie es den Jugendlichen ergeht. Des Weiteren sollte bewusst beobachtet werden, wie die SchülerInnen nun mit dem Verlust umgehen und wenn nötig sollten ihnen weitere professionelle Unterstützung angeboten werden.²⁴⁵

Schließlich sei noch auf einige Punkte hingewiesen, die es ebenfalls zu beachten gilt:

- **Regelmäßige Pausen:** Die Beschäftigung mit dem Tod eines/r Mitschülers/ Mitschülerin ist für die Jugendlichen erfahrungsgemäß sehr anstrengend und strapazierend, weshalb es

²⁴³ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.108, 109, 111, 112; WITT- Loers: Sterben, Tod und Trauer in der Schule, S.32, 33.

²⁴⁴ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.56, 57

²⁴⁵ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.72, 84, 89.

notwendig ist, zwischendurch auch immer wieder Pausen einzulegen, um Kraft für die weitere Trauerarbeit zu tanken.

- **Außerschulische Angebote:** Des Weiteren wäre es sinnvoll, dass den Schülern / Schülerinnen in den ersten Tagen nach dem Verlusterlebnis auch am Nachmittag, also nach der regulären Schulzeit, Angebote zur Verfügung stehen, die die Jugendlichen freiwillig nutzen können, wie beispielsweise gemeinsame Spaziergänge, Nutzung eines Kreativraumes, in dem gemalt und gebastelt werden kann, Sprechzeiten mit einem/r SeelsorgerIn, einem/r professionellem/r TrauerbegleiterIn oder einem/r Psychologen / Psychologin, ein Raum der Stille etc.
- **Basis- und Hintergrundwissen:** Die Jugendlichen werden bereits in der Schule über Trauerprozesse und Trauerreaktionen aufgeklärt, sollten aber zusätzlich Informationen darüber durch eine Infobroschüre, die selbstverständlich auch Kontaktadressen für weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote für die Trauer beinhaltet, erhalten, um sich bei Bedarf auch zu Hause damit auseinandersetzen bzw. etwas nachlesen zu können.
- **Information für die Eltern:** Ferner ist es wichtig, dass auch die Eltern der Jugendlichen über den Tod eines/einer Mitschülers/ Mitschülerin in Kenntnis gesetzt werden. Dies kann durch einen Brief erfolgen, der die Eltern sachlich über den Tod und die Todesursache informiert, Informationen über weitere Vorgehensweisen beinhaltet, Auskunft über die Trauerfeier gibt (sofern der Termin bereits bekannt ist), über externe Unterstützungsangebote für die Trauer von Jugendlichen informiert als auch zu einem Elternabend einlädt, falls ein solcher geplant ist oder anbietet, auftauchende Fragen in einer Sprechstunde zu klären.
- **Brief an die Angehörigen:** Auch an die Familie des / der Verstorbenen sollte ein Brief geschrieben werden, um Anteilnahme von Seiten der LehrerInnen und SchülerInnen auszudrücken. Um den Brief persönlicher zu gestalten, können positive Erinnerungen an den / die Verstorbene/n einfließen. Dieses Schreiben sollte ebenfalls über weitere Vorgehensweisen in der Schule und über Unterstützungsangebote informieren. Falls ein Elternabend stattfinden wird, können die Angehörigen dazu auch eingeladen werden.

- **Besondere Tage und Anlässe weiterhin beachten:** An bestimmten Tagen, wie etwa am Geburts- oder Sterbetag des/r verstorbenen Mitschülers / Mitschülerin und auch zu bestimmten Anlässen, wie beispielsweise bei einer Klassenfahrt oder beim Schulabschluss, kann der / die Verstorbene besonders präsent sein. Solche Tage und Anlässe können von den Jugendlichen besonders schmerzhaft erlebt werden, weshalb es wichtig ist, diese zu beachten und gemeinschaftlich zu begehen und zu gestalten, damit gezeigt wird, dass der / die Verstorbene nicht vergessen wurde.²⁴⁶

²⁴⁶ vgl. WITT- Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.90- 97, 104, 119, 120.

6. Resümee

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, welche Erkenntnisse die derzeitige Trauerforschung zur perimortalen Trauerbegleitung liefert und welche Konsequenzen sich daraus für einen Trauerfall in der Schule ergeben.

Um dieser Fragestellung nachzugehen, erfolgte im ersten Teil der Arbeit eine Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Trauer im Allgemeinen. Es wurde zunächst geschaut, ob bzw. wie sich Trauer definieren lässt und dabei auf Freuds Trauerbegriff von 1916 verwiesen, der dann näher erläutert wurde, um die Charakteristiken von Trauer zu beschreiben. Da es in der Arbeit um die Trauer anlässlich eines Todesfalls geht, wurde ebenfalls erörtert, was Sterben und Tod für den Menschen bedeuten. Es wurde festgestellt, dass wenig Existenzielles über den Tod ausgesagt werden kann und er ein großes Rätsel für die Menschen bleibt. Der Begriff der Trauer wurde in „bereavement“, „grief“ und „mourning“ ausdifferenziert, um die verschiedenen Facetten der Trauer (subjektives Erleben der Trauer vs. öffentliches Trauerverhalten) deutlich zu machen. Danach wurde die Entwicklung von Sterben, Tod und Trauer unter den Bedingungen der Spätmoderne untersucht und dabei deutlich gemacht, dass sich der Umgang damit, durch auftretende Phänomene wie Säkularisierung, medizinischer Fortschritt etc. im vergangenen Jahrhundert stark gewandelt hat. Dies wirkt sich nicht nur äußerlich aus (u.a. in der Hospitalisierung des Todes), sondern es macht sich auch durch die Veränderung innerer Einstellungen der Menschen zu Sterben, Tod und Trauer bemerkbar (u.a. Privatisierung und Individualisierung der Trauer).

Im zweiten Teil der Arbeit wurden bedeutende Forschungsbeiträge zur Theorie der Trauer durchleuchtet, wodurch der Umfang und die Komplexität des Phänomens der Trauer ersichtlich wurden. Anschließend wurden diese allgemeinen Theorien der Trauer im Hinblick auf die perimortale Trauerbegleitung ausgewertet. Hier ist anzumerken, dass die allgemeine Trauerforschung als Erkenntnisgrundlage herangezogen werden musste, da im Großteil der Trauerforschung die perimortale Trauerphase (= Zeitraum der Todesstunde und die Stunden unmittelbar davor und danach) kaum beachtet wird. Durch diese Auswertung konnte jedoch deutlich der Nutzen der perimortalen Trauerbegleitung aufgezeigt und auf den Bedarf einer Begleitung in der akuten Trauerphase hingewiesen werden.

Im dritten Teil der Arbeit wurde dann konkret auf die perimortale Trauerbegleitung eingegangen. Ihr Ziel ist es, Hilfe bei der Initiation des Trauerprozesses zu leisten und gegen eine Fehlleitung des Trauerprozesses vorzubeugen. Um aufzuzeigen, wie TrauerbegleiterInnen vorgehen sollen, um den Trauernden in ihrer akuten Trauerphase zu

helfen, wurde ein Modell von K. Lammer vorgestellt, welches ihnen kompakt sechs Aufgaben zuteilt, die den Zielen der perimortalen Trauerbegleitung entsprechen. Neben Verhaltenstipps bzw. Richtlinien, die sich bei der Begleitung von Betroffenen als durchaus hilfreich erweisen können, wurde ebenfalls auf die Wirkung von Trauerritualen und Methoden der perimortalen Trauerbegleitung eingegangen. Sie bewirken, dass sich Trauernde ihren durch den Verlust entstandenen Gedanken und Gefühlen gegenüber öffnen und sie sich ihrer Trauer nicht völlig passiv gegenüber ausgesetzt fühlen, sondern sie den Umgang mit dem Verlust ein wenig gestaltbar machen können. Bezüglich des christlichen Wirklichkeitsverständnisses hinsichtlich des Todes und der Trauer konnte festgestellt werden, dass die Anweisungen des christlichen Glaubens den Empfehlungen der psychologischen Trauerforschung entsprechen und sich mit den Aufgaben der perimortalen Trauerbegleitung vereinen lassen.

Im vierten und letzten Teil ging es dann konkret um einen Trauerfall im schulischen Bereich und wie Lehrkräfte Jugendliche in ihrer Trauer bestmöglich unterstützen können. Nachdem der Bedarf der perimortalen Trauerbegleitung in der Schule erläutert wurde, erfolgte eine Auseinandersetzung mit der Entwicklungsphase (Adoleszenz und ihre Entwicklungsaufgaben) der Jugendlichen und wie sich diese auf die Trauer auswirkt. Es wurde verdeutlicht, dass sich ein Verlusterlebnis in dieser Entwicklungsphase als besonders konflikträftig erweist, da sich die Jugendlichen ohnehin schon in einer Umbruchphase befinden, in der viele Aufgaben bewältigt und neue Kompetenzen aufgebaut werden müssen. Danach folgten Handlungsoptionen und methodische Umsetzungsmöglichkeiten, die anlässlich eines Todesfalls in der Schule den LehrerInnen als Hilfestellung für trauernde Jugendliche dienen sollen. Hier wurde hervorgehoben, dass es enorm wichtig ist, immer auf die Bedürfnisse der Trauernden einzugehen und durch diverse Methoden die Ressourcen der Jugendlichen zu stärken, damit sie den Trauerprozess bewältigen können.

Gesamt betrachtet hat sich herauskristallisiert, dass sich eine perimortale Trauerbegleitung (also eine Erstintervention bis hin zur Bestattung), generell als auch speziell in der Schule als eine enorme Hilfe für die Trauernden erweist. Durch sie kann zwar eine gelingende Trauerbewältigung nicht garantiert werden, jedoch trägt sie dazu bei, die Voraussetzung für solch eine erheblich zu verbessern. Deshalb ist es unerlässlich, die Lehrkräfte für eine perimortale Trauerbegleitung zu sensibilisieren, um im Ernstfall die SchülerInnen in ihrer Trauer bestmöglich begleiten und unterstützen zu können.

7. Referenzen

7.1. Literaturverzeichnis

Arbeitsgemeinschaft der evangelischen Religionslehrerinnen an Allgemeinbildenden Höheren Schulen in Österreich (Hrsg.): Seelsorge in der Schule. Evolution oder Kreation, LIT Verlag, Wien 2009.

ANTES, Peter: Christentum – Eine Einführung, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart [u.a.] 1985.

BONSE, Hildegard: „...als ob nichts passiert wäre“. Eine empirische Untersuchung über die Erfahrungen trauernder Jugendlicher und Möglichkeiten ihrer Begleitung durch die Schule, Schwabenverlag, Ostfildern 2008.

BOWLBY, John: Das Glück und die Trauer. Herstellung und Lösung affektiver Bindungen, Klett- Cotta, Stuttgart 1982.

BOWLBY, John: Verlust. Trauer und Depression, Ernst Reinhardt Verlag, München 2006.

BÖBEL, Fritz: Grundfragen des Glaubens. Eine Glaubenslehre in Einzellektionen, Chr. Kaiser Verlag, München 1969.

BÖDIKER, Marie- Luise/ THEOBALD, Monika: Trauer- Gesichter. Hilfen für Trauernde – Arbeitsmaterialien für Trauerbegleitung, der Hospiz Verlag, Wuppertal 2008.

CANACAKIS, Jorgos: Ich begleite dich durch deine Trauer. Lebensfördernde Wege aus dem Trauerlabyrinth, Kreuz Verlag, Freiburg 2007.

DIMLER- WITTLER, Petra: Trauern in Gemeinschaft. Eine Ethnographie des Trauerns, LIT Verlag, Berlin 2010.

DREWES, Volker: Abschied vom Leben. Beratung von Angehörigen Sterbender, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010.

- FLAMMER, August: Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung, Huber, Bern 2009.
- FREUD, Sigmund: Totem und Tabu (1912/13), in: Gesammelte Werke, Bd. 9, S. Fischer Verlag, Frankfurt 1968.
- FREUD, Sigmund: Trauer und Melancholie (1916), in: Gesammelte Werke, Bd. 10, S. Fischer Verlag, Frankfurt 1946.
- HERZOG, Markwart (Hrsg.): Sterben, Tod und Jenseitsglaube. Ende oder letzte Erfüllung des Lebens?, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart/ Berlin/ Köln 2001.
- HURRELMANN, Klaus: Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung, Juventa, Weinheim [u.a.] 2005.
- JERNEIZIG, Ralf/ LANGENMAYR, Arnold/ SCHUBERT, Ulrich: Leitfaden zur Trauertherapie und Trauerberatung, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1991.
- KOERRENZ, Ralf/ WERMKE, Michael (Hrsg.): Schulseelsorge – Ein Handbuch, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2008.
- KUTTER, Erni: Schwester Tod. Weibliche Trauerkultur, Abschiedsrituale, Gedenkbräuche, Erinnerungsfeste, Kösel- Verlag, München 2010.
- KÜBLER- ROSS, Elisabeth: Interviews mit Sterbenden, Kreuz Verlag, Stuttgart/ Berlin 1973.
- KÜBLER- ROSS, Elisabeth/ KESSLER, David: Dem Leben neu vertrauen. Den Sinn des Trauerns durch die fünf Stadien des Verlusts finden, Kreuz Verlag, Stuttgart 2006.
- KÜPPER- POPP, Karolin/ LAMP, Ida (Hrsg.): Rituale und Symbole in der Hospizarbeit. Ein Praxisbuch, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2010.
- LAHL, Alexander: Hoffnung auf ewiges Leben. Entscheidung und Auferstehung im Tod, Herder, Freiburg im Breisgau 2009.

LAMMER, Kerstin: Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung, Neukirchener Verlag, Neukirchen- Vluyn 2003.

LAMMER, Kerstin: Trauer verstehen. Formen – Erklärungen – Hilfen, Neukirchener Verlagshaus, Neukirchen- Vluyn 2004.

LAMP, Ida/ KÜPPER- POPP, Karolin: Abschied nehmen am Totenbett. Rituale und Hilfen für die Praxis, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2006.

LEONHARDT, Rochus: Grundinformation Dogmatik. Ein Lehr- und Arbeitsbuch für das Studium der Theologie, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2001.

LILIE, Ulrich/ ZWIERLEIN, Eduard (Hrsg.): Handbuch Integrierte Sterbebegleitung, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2004.

LINDEMANN, Erich: Jenseits von Trauer. Beiträge zur Krisenbewältigung und Krankheitsvorbeugung, Verlag für Medizinische Psychologie im Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1985.

MARRIS, Peter: Loss and Change, Routledge & Kegan Paul, London 1986.

MÜLLER, Monika/ BRATHUHN, Sylvia/ SCHNEGG, Matthias: Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung. Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2013.

NEYSTERS, Peter/ SCHMITT, Karl Heinz: Denn sie werden getröstet werden. Das Hausbuch zu Leid und Trauer, Sterben und Tod, Kösel- Verlag, München 1993.

OERTER, Rolf (Hrsg.): Lebensbewältigung im Jugendalter, Edition Psychologie, VCH, Weinheim 1985.

OERTER, Rolf/ MONTADA, Leo (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, Beltz, Weinheim [u.a.] 2008.

- PAPASTEFANOU, Christiane (Hrsg.): Krisen und Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 2013.
- PAUL, Chris (Hrsg.): Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2001.
- PAUL, Chris: Wie kann ich mit meiner Trauer leben?. Ein Begleitbuch, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2009.
- PAULS, Christa/ SANNECK, Uwe/ WIESE, Anja: Rituale in der Trauer, Ellert & Richter Verlag, Hamburg 2003.
- PETERMANN, Anna- Christina: Schulseelsorge – ein junges kirchliches Handlungsfeld im Schulalltag und in Krisenzeiten. Der Trauer- Koffer – in der Trauer füreinander da sein, Neue Wege der evangelischen Schulseelsorge nach dem Tod eines Schülers, LIT Verlag Dr. W. Hopf, Berlin 2011.
- RECHENBERG- WINTER, Petra/ FISCHINGER, Esther: Kursbuch systemische Trauerbegleitung, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010.
- REINTHALER, Magdalena/ WECHNER, Hannes: Plötzlich bist du nicht mehr da. Tod und Trauer von Jugendlichen, Tyrolia, Innsbruck 2010.
- ROTH, Fritz: Das letzte Hemd ist bunt. Die neue Freiheit in der Sterbekultur, Campus Verlag, Frankfurt am Main/ New York 2011.
- ROTH, Fritz/ SCHWIKART, Georg: Nimm den Tod persönlich. Praktische Anregungen für einen individuellen Abschied, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2009.
- SCHÄFER, Julia: Tod und Trauerrituale in der modernen Gesellschaft. Perspektiven einer alternativen Trauerkultur, ibidem- Verlag, Stuttgart 2002.

SCHÄRER- SANTSCHI, Erika (Hrsg.): Trauern. Trauernde Menschen in Palliative Care und Pflege begleiten, Hans Huber, Bern 2012.

SCHEURING, Herbert: Wege durch die Trauer, Echter Verlag, Würzburg 2004.

SCHNEIDER, Wolfgang/ LINDENBERGER, Ulman (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, Beltz, Weinheim 2012.

SCHWEIGGL, Klaus: Schweig nicht zu meinen Tränen. Begleitung auf dem Weg der Trauer, Erfahrungen – Impulse – Gebete, Tyrolia Verlag, Innsbruck/ Wien 2005.

SPECHT- TOMANN, Monika/ TROPPEL, Doris: Wir nehmen jetzt Abschied. Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod, Patmos, Düsseldorf 2000.

SPECHT- TOMANN, Monika/ TROPPEL, Doris: Zeit des Abschieds. Sterbe- und Trauerbegleitung, Aus der Hospizbewegung, Königsfurt Verlag, Krummvisch bei Kiel 2005.

SPIEGEL, Yorick: Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung, Chr. Kaiser Verlag, München 1989.

STROEBE, Margaret S./ HANSSON, Robert O./ SCHUT, Henk/ STROEBE, Wolfgang (Hrsg.): Handbook of Bereavement Research and Practice. Advances in Theory and Intervention, American Psychological Association, Washington DC 2008.

STROEBE, Wolfgang/ STROEBE, Margaret S.: Lehrbuch der Gesundheitspsychologie. Ein sozialpsychologischer Ansatz, Dietmar Klotz, Eschborn bei Frankfurt am Main 1998.

THURNHERR, Urs (Hrsg.): Menschenbilder und Menschenbildung. Interdisziplinäre Vortragsreihe zu Grundfragen der modernen Anthropologie, Peter Lang, Frankfurt am Main 2005.

WIESE, Anja: Um Kinder trauern. Eltern und Geschwister begegnen dem Tod, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2001.

WITT- LOERS, Stephanie: Sterben, Tod und Trauer in der Schule. Eine Orientierungshilfe, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2009.

WITT- LOERS, Stephanie: Trauernde begleiten. Eine Orientierungshilfe, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010.

WITT- LOERS, Stephanie: Trauernde Jugendliche in der Schule, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2013.

WORDEN, William J.: Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch, Hans Huber, Bern 2011.

ZNOJ, Hansjörg: Trauer und Trauerbewältigung. Psychologische Konzepte im Wandel, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 2012.

7.2. Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1: Ausdifferenzierung des anglo- amerikanischen Trauerbegriffs: LAMMER, Kerstin: Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung, Neukirchener Verlag, Neukirchen- Vluyn 2003, S.38.
- Abb. 2: Die häufigsten Trauersymptome: LAMMER, Kerstin: Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung, Neukirchener Verlag, Neukirchen- Vluyn 2003, S.176, 177.
- Abb. 3: Phasenmodelle des Trauerprozesses: LAMMER, Kerstin: Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung, Neukirchener Verlag, Neukirchen- Vluyn 2003, S.193.
- Abb. 4: Aufgabenmodell der Trauer nach William Worden: LAMMER, Kerstin: Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung, Neukirchener Verlag, Neukirchen- Vluyn 2003, S.213.

8. Anhang

8.1. Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die wörtlich oder sinngemäß übernommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Wien, am

Datum

.....

Unterschrift

8.2. Curriculum Vitae

■ Persönliche Daten

Name: Viktoria Winkler
Geburtsdatum: 07.10.1990
Geburtsort: Eisenstadt
Familienstand: ledig
Staatsangehörigkeit: Österreich

■ Schulbildung und Studium

1997 – 2001 Volksschule Wulkaprodersdorf
2001 – 2009 Bundesgymnasium Mattersburg (Sprachzweig)
2009 – 2015 Lehramtstudium: UF Spanisch und UF Katholische Religion an der Universität Wien

■ Berufliche Erfahrung und Praktika

2007 Wasserleitungsverband, Eisenstadt; als Ferialpraktikantin
2008 Apotheke, Hornstein; als Ferialpraktikantin
2009 Restaurant Sigma, Siegendorf; als Ferialpraktikantin
2010 Apotheke, Hornstein; als Ferialpraktikantin
2011 Aupair Mädchen, Madrid
2013 Kinderspielebuseinsätze, Burgenland
2013/14 Nachhilfeinstitut Lernquadrat, Eisenstadt
2014/15 Mobiles Palliativteam Nordburgenland, als Praktikantin

■ Interessen

Reisen, Sprachen, Filme, Bücher