

> Trauerarbeit – schmerzhaft, aber Notwendend:

# Abschied und Trauer\*

IRMGARD HOFMANN

Wer sich von jemandem oder etwas verabschiedet, der lässt etwas zurück. Manchmal gerne – „das Thema, der Mensch ist für mich gestorben“ – und manchmal unter großen Schmerzen – „Wie konntest du mir das antun?“. Abschied nehmen heißt fast immer, etwas loslassen müssen, sich zu trennen oder etwas sterben lassen. Junge Auszubildende erfahren das in doppelter Weise: Sie verlassen die vertraute Schule, oft auch Elternhaus und Wohnort, um an einem fremden Ort mit der Ausbildung neu zu beginnen. In der Pflege kommt hinzu, dass sie tagtäglich mit Menschen arbeiten, die vorübergehend oder dauerhaft ihre Gesundheit verloren haben, leiden und manchmal auch sterben. Das bedeutet, dass sie nicht nur mit ihren eigenen Abschieden (zum Beispiel Heimweh) beschäftigt sind, sondern zusätzlich mit existenziellen Verlustängsten der Patientinnen\*\* konfrontiert werden.



Foto: Cornelsen Verlag GmbH

< Gefühlsrad

Etwas hergeben müssen oder verlieren ist eine schmerzhaft Angelegenheit. Elisabeth Kübler-Ross hat in ihrer Arbeit mit Sterbenden die fünf sogenannten Sterbephasen (Leugnung, Aggression, Verhandlung, Depression, Annahme) entwickelt. Allerdings gelten diese Phasen nicht nur in Bezug auf Sterben, sondern in unterschiedlicher Intensität für viele Abschiedssituationen. Die meisten Menschen haben selbst irgendwann einmal erlebt, welches Gefühlschaos mit Abschieden verbunden sein kann, zum Beispiel bei Liebeskummer. Der Wechsel der Gefühle ähnelt zeitweilig dem endlosen Treten im Laufrad.

## Abschied als Trennung und Weiterentwicklung

Nur wer Vertrautes aufgibt, kann Neues beginnen. Das ist das Gesetz des Lebens. Laubbäume, die ihre welken Blätter

nicht abwerfen, können keine frischen Blätter bekommen. Kinder werden zu Jugendlichen, Jugendliche werden zu Erwachsenen, Erwachsene werden zu Alten, sofern der Tod nicht dazwischenkommt. Obwohl alle diese Stadien ganz normal sind, gehen die Übergänge doch nicht reibungslos vonstatten. Manchmal fällt der Abschied leicht und man ist froh, etwas hinter sich zu lassen. In anderen Situationen versucht man an etwas festzuhalten, was oft nicht zu halten ist.

Wer sich vor Neuem fürchtet, möchte an Vertrautem, wie zum Beispiel der Familie, festhalten. Familie gilt als Sinnbild für Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit. Doch auch hier ist Trennung notwendig: Wer selbstständig leben und eine eigene Familie gründen will, muss die Herkunftsfamilie zumindest teilweise verlassen, sonst gelingt die Neugründung nicht. Auch wenn wir den Abschied, die Trennung freiwillig vollziehen und uns wirklich auf das Neue freuen, kann es zu Trennungsschmerz kommen, das ist (normaler) Teil des Ablöseprozesses.

## Abschied als Verlust

Deutlich schmerzhafter sind Verlusterfahrungen. Wir gestalten keine vorbereitete Trennung, sondern etwas oder jemand Wichtiges im Leben geht uns verloren. Einen symbolhaften Gegenstand zu verlieren (wie die Uhr vom geliebten Großvater) tut weh. Der Verlust

eines langjährigen Haustieres schmerzt manche Menschen ebenso wie der Verlust eines Menschen. Manchmal verlieren wir befreundete Menschen aus den Augen – und stellen fest, die Freundschaft ist verloren gegangen. Manchmal verlieren wir das Vertrauen in uns oder andere und manchmal verlieren wir unsere körperliche oder seelische Gesundheit. Wir alle haben Verluste im Leben erfahren, auch wenn wir nicht immer darüber nachdenken. Darüber nachzudenken kann aber helfen, andere Menschen in solchen Situationen besser zu verstehen.

- Um was für einen Verlust handelte es sich? In welchem Alter wurde er erlebt?
- Welche Bedeutung hatte der Verlust für das weitere Leben (positiv, negativ)?
- Was half bei der Verarbeitung des Verlustes und was behinderte die Verarbeitung?

Besonders schwer wird es, wenn nahestehende Menschen sterben – und mit ihnen oft ein Teil unserer Lebensgeschichte und unseres Selbstverständnisses. Dies zeigt sich insbesondere in langjährigen Partnerbeziehungen, wenn plötzlich „die bessere Hälfte“ fehlt. Das kann durch Tod geschehen, aber auch in nur einseitig gewollten Trennungen. Die Betroffenen fühlen sich neben dem eigentlichen Verlust oft zusätzlich in ihrer eigenen Identität bedroht, sie wissen teilweise nicht mehr so genau, wer sie sind und wofür sie leben.

## Trauer

Trauer ist eine physiologische Reaktion, eine Notwendende Antwort auf einen Verlust. Der Trauernde befindet sich irgendwo zwischen dem „nicht mehr“ und dem „noch nicht“. Was passiert in diesem ortlosen Raum, in dem der Trauernde sich bewegt?

\* Gekürzte und überarbeitete Version der Erstveröffentlichung: Hofmann I. (2008) Abschied und Trauer. In: Oelke U. (Hrsg.) In guten Händen. Gesundheits- und Krankenpflege. Band 3, Berlin, Cornelsen. S. 704–712.

\*\* Die weibliche und männliche Form werden in loser Folge verwendet, gemeint sind in der Regel beide Geschlechter.

Die Gedanken kreisen um das verlorene Objekt. Man beschäftigt sich – gewollt oder nicht – sehr viel mit dem Verlorenen. Die entsprechenden Stationen des Lebens werden immer wieder durchlebt, die Begleitmusik besteht aus den unterschiedlichsten Gefühlen von passivem Ertragen über heftige Wut zu tiefer Traurigkeit und Ohnmachtserleben. Der Rest des Alltags wird funktional gemeistert, das „da draußen“ interessiert nicht wirklich, es dominiert das Innenleben. Arbeiten werden mechanisch durchgeführt. Was also passiert?

In der Abbildung rechts ist ein Paar dargestellt. Seit vielen Jahren leben die beiden zusammen. Sie reden und streiten miteinander, und gehen ihren Lebensweg gemeinsam. Sie sind sich Gesprächspartner, Liebhaber und Wertegaranten. Sie geben einander wirtschaftliche Sicherheit, trösten sich, machen sich Mut und hassen sich manchmal auch. Sie haben gemeinsame Freunde und Kinder. Nun geht einer der beiden, stirbt oder trennt sich, und es entsteht folgende Situation: Auf einmal fehlt das aufnehmende Gegenüber und die Bindungselemente laufen somit ins Leere.

Das heißt für den Menschen, der zurückbleibt: Es klafft eine riesige Wunde im Beziehungsfeld. Alle Fäden, die ihn mit dem anderen verbunden haben, laufen jetzt ins Leere – es ist niemand mehr da, der die Fäden aufnimmt. Auch wenn auf der entgegengesetzten Seite noch Bindungsstränge (Freunde, Kinder, Hobbys) existieren, sind sie selten so stark, dass sie den Zurückbleibenden im Gleichgewicht halten können. Die vielfältigen Beziehungsfäden, die im Laufe der Jahre geknüpft wurden, ziehen nach unten, weil sie keinen Anknüpfungspartner mehr finden. Die zurückgebliebene Person verliert „den Boden unter den Füßen“, erlebt sich zeitweise ihrer Identität beraubt und vom Leben abgeschnitten.

## Trauerarbeit

In der Folge geschieht, was Sigmund Freud „Trauerarbeit“ nannte. Trauerarbeit besteht darin, die Verbindungen zu dem Verlorenen zu lösen und alle Lebenskraft, die in der Bindung zu dem anderen steckte, in sich zurückzuholen. Trauerarbeit leisten bedeutet somit, einen mehr oder weniger langen Ent-Bindungs- und Re-Integrationsprozess einzugehen. Nur langsam können im Rahmen der Erinnerungsarbeit die nach außen gerichteten Beziehungsfäden Stück für Stück

eingeholt und im Inneren als Schatz des gemeinsamen Lebens aufbewahrt werden. Immer wieder werden in der Erinnerung gemeinsame Erfahrungen nacherlebt. Scheinen sie anfangs wie in Stein gehauen, verändert sich in der mehrfachen Wiederholung ganz allmählich die Sichtweise. Es ist neurophysiologisch belegt, dass das Gedächtnis nicht einfach wiedergibt, was einmal gespeichert wurde.

Durch den aktiven Abruf der Erinnerung wird es vielmehr in Verbindung mit dem aktuellen Geschehen beeinflusst – und die Inhalte in einer Weise verändert und umgebaut, bis sie allmählich erträglich werden. Es geht letztlich darum, die eigene Geschichte mit dem anderen so lange zu wiederholen und zu sortieren, bis das Bleibende integriert und das Unwichtige vergessen werden kann.

Der oft lang andauernde Prozess gleicht einem spiralförmigen Ablauf, bei dem die Erinnerungslinien in wechselnder Geschwindigkeit und mit unterschiedlichem Abstand immer wieder dieselben Stellen umkreisen. Alle menschlichen Dimensionen (körperliche, emotionale, kognitive, spirituelle und soziale Ebene) sind betroffen. Je existenzieller der Verlust, desto umfassender die Veränderungen: Im Trauerprozess werden Selbstbild, Sinnkonzept, Lebensperspektiven und alle sozialen Kontakte hinterfragt und neu gedeutet. Das ist häufig sehr schmerzhaft. Dieser Prozess ist dann beendet, wenn der Trauernde in der Lage ist, sein eigenes Leben ohne den anderen wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Es ist kein Wunder, dass es eine Stimme in uns gibt, die dieser Trauerarbeit ausweichen möchte. Sie sagt etwa: „Denke nicht mehr daran, was du verloren hast!“ „Sei dankbar für die Zeit, die ihr zusammen hattet!“ „Warum quälst du dich mit deinen Erinnerungen?“

Aber Menschen, die nicht trauern (können), erstarren in Bezug auf ihren Verlust, die Wunde gräbt sich in die Tiefe, verheilen kann sie nicht. Die Bindungen werden nicht gelöst. Es kommt zur pathologischen Trauer, der Trauernde bleibt an den Verstorbenen gebunden



und das prägt alle Bereiche seines Lebens. Die Fähigkeit, die Welt wahrzunehmen und neue Bindungen einzugehen, wird deutlich beeinträchtigt. Ohne Trauer bleibt die Traurigkeit, sie findet kein Ende und begleitet den Betroffenen das weitere Leben wie ein Schatten.

## Trauer ist keine Krankheit!

Trauer ist eine normale seelische Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Trauerarbeit hat einen Anfang und ein Ende. Je schwerer der Verlust, je unerwarteter oder gewaltsamer der Tod oder die Trennung, desto schmerzlicher und schwieriger ist der Ablöseprozess. Je absehbarer der Verlust, je mehr er erwartet wird, desto eher wird er annehmbar. Allerdings – und das gilt generell: Je mehr die Trauer behindert oder gar abgebrochen wird, desto schwerer und langwieriger wird die Trauerarbeit ausfallen. Hilfreicher und auf Dauer lebensförderlicher ist es, sich der Trauer und der Erinnerungsarbeit zu stellen, um langsam wieder frei zu werden für das Leben. Nicht gelebte Trauer führt in vielen Fällen zu Depression und/oder Verbitterung.

## Trauerphasen

Stellvertretend für diverse Modelle werden hier die Trauerphasen nach Verena Kast (1982, S. 71 f.) vorgestellt. Die Nähe der „Trauerphasen“ zu den „Sterbephasen“ ist kein Zufall. Trauern ist ein Teil des Abschiednehmens. Kast unterscheidet vier Phasen im Trauerprozess:

1. Schock – Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens: „Das ist nur ein böser Traum.“ „Nein, es kann nicht sein, ich

**Zusammenfassung**

Sterbebegleitung zählt zu den zentralen Aufgaben in der Pflege. Pflegende wissen das – und scheuen doch oft davor zurück. Angst vor dem Unbekannten oder unzureichendes Wissen über die Bedürfnisse von Sterbenden sind bekannte Gründe. Seltener wird darauf verwiesen, dass Pflegende selbst auch nicht vor Verlust- und Trauerfällen verschont werden – und nicht in jedem Fall gelernt haben, mit ihrer eigenen Trauer zurecht zu kommen. Der Beitrag greift besonders diesen Aspekt auf und verweist auf die Notwendigkeit von Trauerarbeit.

**Schlüsselwörter:** Abschied, Verlust, Trauerarbeit

**Kasten: Einige Hinweise für die Trauerarbeit**

- Pflegende sollten sich keinesfalls dafür schämen, dass sie wegen Patienten/Bewohnern trauern. Im Einzelfall ist das normal, da uns im Beruf verschiedenste Menschen begegnen und uns manche davon in kurzer Zeit sehr wohl „ans Herz wachsen“.
- Themen, bei denen eigene schwierige Erfahrungen mehr oder weniger stark berührt werden, benötigen als Grundvoraussetzung die Bereitschaft, darüber nachzudenken und die Situation genauer zu betrachten. Mithilfe einfühlsamer Kolleginnen oder im Rahmen von Supervision ist das oft leichter, da eigene „blinde Flecken“ gerne übersehen werden.
- Erfahrungen in der Hospizarbeit haben gezeigt, dass auch professionell Pflegende beim Tod eines sehr nahestehenden Menschen wenigstens zwei Jahre keine Sterbebegleitung durchführen sollten – die Aktualisierungen sind sonst so schmerzhaft, dass es zum Trauerabbruch kommen könnte.
- Viele Pflegende empfinden es als hilfreich, wenn sie die Verstorbene erst noch einmal liebevoll versorgen können. Eine Form von Zuwendung und Aufbahrung, vielleicht mit einer Kerze oder einem stummen Gebet, die dem Sterben einen Hauch von Würde gibt und den Abschied erleichtert.
- Auch trauernde Pflegende sollten – wie Trauernde generell – ihre Trauer ernst nehmen statt sie in pathologischer Weise zu verdrängen.
- Gefühlskälte oder Zynismus zeugen nicht von Professionalität, ganz im Gegenteil.

habe ihm doch eben noch zugewunken...“ Die Schockstarre und das Nicht-aufnehmen-Können des Ungeheuerlichen dauert nur wenige Stunden bis Tage und wird wie im Nebel erlebt.

2. Aufbrechende Emotionen – Gefühlschaos: An die Stelle der Empfindungslosigkeit treten jetzt heftige Gefühle, ähnlich jenen des „Gefühlsrades“. Es zeigen sich die unterschiedlichsten Emotionen, wie zum Beispiel Ohnmachtsgefühle, Verlassenheit, Protest, Wut und Verzweiflung, Schuldzuweisungen und Angst. Diese Phase wechselt sich mit der Folgenden ab.
3. Klärung durch Erinnerung, suchen und sich trennen: Immer wieder erinnert sich der Trauernde. In der Erinnerung durchlebt der Trauernde das Gewesene so lange, bis sich allmählich bleibende Erinnerungen herausbilden und manches losgelassen und „vergessen“ werden darf. Es beginnt eine allmähliche Ablösung von der Vergangenheit mit vorsichtiger Öffnung für Neues.
4. Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges: „Ist einmal die Such- und Trennphase in ein Stadium gekommen, in dem sie nicht mehr das gesamte Sinnen und die gesamte Phantasie

des Trauernden beansprucht, dann kann die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs einsetzen. Voraussetzung dafür ist, dass der Verstorbene nun eine ‚innere Figur‘ geworden ist, sei es, dass der Trauernde den Verstorbenen als eine Art inneren Begleiter erlebt, der sich auch wandeln darf, sei es, dass der Trauernde spürt, dass vieles, was zuvor in der Beziehung gelebt hatte, nun seine eigenen Möglichkeiten geworden sind“ (Kast 1982, S. 71 f.).

**„Aktualisierungen“**

Zu Beginn wurde darauf hingewiesen, dass auch Pflegende Verluste in ihrer Lebensgeschichte erfahren und mehr oder weniger gut verarbeiten. Sie begegnen im Beruf unterschiedlichsten Menschen und Situationen, die kaum verheilte oder vernarbte Wunden wieder aufbrechen lassen können. Das bezeichnet man als Aktualisierung. Nicht immer ist uns das bewusst.

Beispiel: *Maria, Teilnehmerin eines Seminars zur Sterbebegleitung, erzählt, dass sie im Umgang mit Sterbenden keine Probleme hätte. Allerdings gerate sie in Panik, sobald die Person tot sei. Sie*

*müsse dann sofort das Zimmer verlassen. Sie wisse nicht, woran das liege. Im Verlauf des Seminars erzählt sie von ihrem Verlobten, der vor zehn Jahren beim Skifahren tödlich abgestürzt war. Sie konnte und wollte ihn sich nicht tot vorstellen und war nie an seinem Grab. Erst jetzt wurde ihr der Zusammenhang deutlich.*

Dieses Beispiel veranschaulicht, wie sich persönliche Verlusterfahrungen auf die Arbeit auswirken können. Häufig haben wir die Erlebnisse längst verdrängt oder sind uns sicher, dass wir sie gut verarbeitet haben – dann aber begegnet uns etwas, das vergleichbar mit der eigenen Geschichte ist. Manchmal bricht der Schmerz überraschend durch und wir sind mit der Situation völlig überfordert. Manchmal spüren wir nur unsere Fluchtgedanken und wissen nicht, woher sie kommen. Und manchmal spüren wir unsere Trauer wie einen guten alten Freund und können damit dem anderen Menschen einfühlsam begegnen.

Aktualisierungen sind nicht vermeidbar und nicht immer vorhersehbar. Allerdings wissen Pflegende, dass Krankheit, Leid, Sterben und Tod feste Bestandteile dieses Berufes sind – und Aktualisierungen somit sehr wahrscheinlich sind. Sie sollten daher unbedingt einen professionellen Umgang mit schwierigen und traurigen Situationen erlernen.

Schmerzliche Erfahrungen, insbesondere aus der beruflichen Praxis, müssen regelmäßig reflektiert und nachbearbeitet werden, damit sie die Pflegenden in der Begegnung mit hilfebedürftigen Menschen nicht blockieren. Tatsächlich aber fühlen sich viele Pflegende überfordert und gehen leidenden oder sterbenden Menschen aus dem Weg. Es wäre erheblich hilfreicher, wenn Einrichtungsleitungen dafür Sorge tragen würden, dass beispielsweise durch regelmäßige Supervision ein adäquater Umgang mit schmerzvollen Situationen ermöglicht und erlernt würde. <<

**Literatur**



Die Literatur zu diesem Beitrag kann unter Tel.: (07 11) 78 63-72 38 angefordert oder von der Homepage [www.pflegezeitschrift.de](http://www.pflegezeitschrift.de) heruntergeladen werden.

**Autorenkontakt:**

**Irmgard Hofmann**, Ethikberaterin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Mitglied der AG Ethik am Lebensende“ der Akademie für Ethik in der Medizin e.V. (AEM).  
**Kontakt:** info@hsve.de