Verena Kast

Trauern

Phasen und Chancen des psychischen Prozesses

KREUZ

erweiterte Neuausgabe 2013
(35. Gesamtauflage)

© KREUZ VERLAG
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1982, 2013
(Neubearbeitung)
Alle Rechte vorbehalten
www.kreuz-verlag.de

Covergestaltung: Verlag Herder
Covermotiv: © Simone Becchetti – iStockphoto.com

Satz: de·te·pe, Aalen
Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe
www.fgb.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-61236-7

Inhalt

Einleitung zur Neuausgabe 7

Vorwort 9

Todeserfahrung beim Tod eines geliebten Menschen 13

Todeserfahrung und Trauer im Spiegel einer Traumserie 27

Träume als Wegweiser bei der Trauerarbeit 65
Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens 69
Die Phase der aufbrechenden Emotionen 71
Die Phase des Suchens und Sich-Trennens 76
Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs 81

Probleme unterdrückter und verschleppter Trauerprozesse 89
Probleme in der Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens 93
Probleme in der Phase der aufbrechenden Emotionen 102
Der unausgedrückte Zorn 102
Die »ewigen« Schuldgefühle 106
Probleme in der Phase des Suchens und Sich-Trennens 114

Symbiose und Individuation 135

Sterben ins Leben hinein – Die »abschiedliche« Existenz 155

Anhang 185
Die komplizierte Trauer 187
Die Ablösung vom Beziehungsselbst
auf das individuelle Selbst 188
Depression statt Trauer 193
Abschließende therapeutische Überlegungen 206

Anmerkungen 209

Literatur 215

Einleitung

Ich freue mich, dass der Kreuz Verlag dieses Buch noch einmal neu auflegt. Das Buch ist für mich ein Dokument für eine bestimmte Zeit meines Schaffens, in sich schlüssig. Ich freue mich sehr darüber, und ich bin auch gerührt, dass das Buch immer noch so viele Menschen anzusprechen vermag. Ich betrachte das als ein großes Geschenk.

Ich habe mich, zusammen mit Frau Dr. Karin Walter vom Verlag Herder/Kreuz entschlossen, diesem Buch einen eigenen Abschnitt über die komplizierte Trauer anzufügen. Die komplizierte Trauer wurde früher als pathologische Trauer beschrieben, heute gelegentlich auch als prolongierte Trauer. In diesem Abschnitt habe ich mein Verständnis von diesen komplizieren Trauerprozessen sowie meine langjährigen sich darauf beziehenden therapeutischen Erfahrungen beschrieben.

Trauernde Menschen sind heute sichtbarer geworden, man kümmert sich um sie. Das ist gut so. »Trauerbegleitung« ist zu einem großen Angebot geworden. Gerade das hat mich dazu bewogen, meinem Buch noch einen gesonderten Abschnitt über die komplizierte Trauer anzufügen. Es ist wichtig zu wissen, wann eine Begleitung hilfreich ist, wann aber eine Trauertherapie notwendig ist. Wenn aufgrund der besonderen Situation eine therapeutische Begleitung angesagt ist, kann die bestgemeinte Begleitung nicht helfen, unter Umständen sogar schaden. Sie kostet viel Energie und Lebenszeit und mündet in eine Enttäuschung.

Im Zusammenhang mit Therapie argumentiere ich aus der tiefenpsychologischen Sicht einer Psychoanalytikerin der Jungschen Schule, natürlich gibt es unterdessen schon viele verschiedenen therapeutische Angebote, die man in Anspruch nehmen kann.

St. Gallen, im März 2013 Verena Kast

Vorwort

Diese Untersuchung über die Bedeutung der Trauer im therapeutischen Prozess hat sich mir aus meiner praktischen Arbeit als Psychotherapeutin aufgedrängt. Mir ist im Zusammenhang mit der Behandlung vieler depressiver Erkrankungen im Verlauf der letzten zehn Jahre immer wieder aufgefallen, dass Verlusterlebnisse zu wenig betrauert wurden und dass sie dadurch zu Mitauslösern von depressiven Erkrankungen werden konnten.

Das Tabu um das Sterben ist in den letzten Jahren aufgehoben worden, man darf vom Sterben sprechen. Es scheint mir an der Zeit, dass man jetzt auch das Tabu um das Trauern aufhebt, dass man trauern darf und soll. Zwar hat schon Freud (1915) über den großen Nutzen der »Trauerarbeit« – der Terminus stammt von ihm – geschrieben. Dennoch ist die Trauer ein Thema, das in der psychologischen Literatur bisher eher wenig beachtet wird, gemessen an der großen Bedeutung, die sie für unsere psychische Gesundheit hat.

Ich habe zu diesem Thema zehn Jahre lang Material, insbesondere Traummaterial, gesammelt und versuche jetzt anhand dieses Materials, systematisch herauszustellen, wie das Unbewusste uns anregt, mit dem Trauern umzugehen. Meine Ergebnisse habe ich mit den Ergebnissen der neueren Literatur in Beziehung gesetzt.

Bei meinen Untersuchungen wurden mir vor allem die folgenden Gesichtspunkte wichtig:

– Da wir uns wesentlich aus den Beziehungen zu Mitmenschen verstehen, Bindungen ein wesentlicher Aspekt unseres Selbst- und Welterlebens sind, werden wir durch den Tod eines geliebten Menschen in unserem bisherigen Selbst- und Weltverständnis erschüttert. Die Trauer ist die Emotion, durch die wir Abschied nehmen, Probleme der zerbrochenen Beziehung aufarbeiten und so viel als möglich von der Beziehung und von den Eigenheiten des Partners integrieren können, sodass wir mit neuem Selbst- und Weltverständnis weiter zu leben vermögen.

– Unseren Träumen können wir wertvolle Hinweise für die Trauerarbeit entnehmen. An einer Traumserie versuche ich dies aufzuzeigen. Bei einem Vergleich mit den in der Literatur üblichen Trauerphasen modifiziere ich diese an einigen Stellen gemäß meinem Ansatz.

– Jede der Trauerphasen bietet spezielle Schwierigkeiten der Bewältigung. Aufgrund praktischer Beispiele aus meiner therapeutischen Arbeit beleuchte ich diese Schwierigkeiten.

– Es fällt immer wieder auf, dass das Bedürfnis nach symbiotischem Verweilen der Forderung nach Trennung entgegensteht. In extremen Fällen bewirkt diese Sehnsucht ein länger andauerndes Verschmelzen mit dem Verstorbenen. Ich stelle die These auf, dass der Rhythmus von Symbiose und Individuation nicht nur für das Kleinkind, sondern auch für den erwachsenen Menschen wesentlich ist. Wichtig scheint mir dabei zu sein, dass es gelingt, die Symbiose über das Zwischenmenschliche hinaus auf etwas Transzendentes zu beziehen.

– Der Tod eines geliebten Menschen ist ein Extremerlebnis von Tod und fordert die Trauer radikal. Zugleich ist dieses Erlebnis aber auch eine große Herausforderung zur Selbstverwirklichung angesichts der Veränderung. Gerade die Trauer kann ein Stück Selbstverwirklichung auslösen.

Was für diese Grenzsituation gilt, mag auch für viele andere Situationen des Menschseins, wenn auch in abgeschwächter Form, gelten, in denen sichtbar wird, dass der Tod immer in unser Leben hereinragt, immer wieder größere oder kleinere Veränderungen erzwingt, die mit dem Gefühl von Verlust gekoppelt sind und die daher auch betrauert werden müssen. Weil wir sterblich sind, müssen wir »abschiedlich« existieren, verbunden mit der Trauer, mit dem Schmerz und der Möglichkeit, unsere Situation immer wieder neu zu gestalten, auch angesichts unserer Abschiede immer neu uns aufzufalten. Dazu ist aber die Trauer unabdingbar.

Das vorliegende Buch wurde als Habilitationsschrift unter dem Titel »Die Bedeutung der Trauer im therapeutischen Prozess« an der Universität Zürich eingereicht. In diesem Zusammenhang möchte ich Herrn Professor Dr. Detlev von Uslar sehr herzlich danken für seine Anregungen und Ermutigungen.

Auch möchte ich an dieser Stelle all meinen Analysanden danken, die mir erlaubt haben, ihr Material zu benützen und zu publizieren.

St. Gallen, 1982 *Verena Kast*

Todeserfahrung beim Tod eines geliebten Menschen

Beim Tod eines geliebten Menschen *erfahren* wir, was Tod ist. Dieses Todeserlebnis widerfährt uns, trifft uns, lässt uns irre werden an uns und an allem, was wir bisher für selbstverständlich gehalten haben. Es erschüttert nicht nur unser Welt- und unser Selbstverständnis, es zwingt uns zur Wandlung – ob wir wollen oder nicht.

Stirbt ein geliebter Mensch, so nehmen wir in seinem Sterben nicht nur antizipatorisch unser eigenes Sterben vorweg; wir sterben in gewisser Weise auch mit ihm. Es wird uns kaum je so radikal bewusst wie beim Tod eines geliebten Menschen, in welchem Maß wir uns aus unseren Beziehungen zu anderen Menschen und Dingen verstehen und erfahren, in welchem Maß der Tod einer solchen Beziehung uns aufbricht und eine Neuorientierung verlangt.

Es ist dies eine Erfahrung, die gewiss schon so alt ist wie die Menschheit selbst. Aus den vielen Zeugnissen dafür möge angeführt werden, wie der junge *Augustinus* den Tod eines Freundes erlebt hat (Confessiones IV[1]):

»Durch diesen Schmerz kam eine tiefe Finsternis über mein Herz, und wo ich hinsah, war der Tod. Die heimatliche Stadt ward mir zur Qual, das väterliche Haus zu einer sonderbaren Unglücksstätte, und jedwedes Ding, das ich mit ihm gemeinsam besessen hatte, wurde mir nun ohne ihn zu unendlicher Pein. Überall suchten meine Augen ihn und er wurde mir nicht gegeben; ich hasste alles, weil es ihn nicht hatte und mir nicht mehr sagen konnte: Siehe, er kommt, so wie es, als er noch lebte, war, wenn er einmal abwesend

war. Ich war mir selbst zu einer einzigen großen Frage, und forschte ich in meiner Seele, warum sie traurig sei, warum sie mich so sehr verwirre, so wusste sie mir nichts zu antworten. Und wenn ich zu ihr sagte: Hoffe auf Gott, so gehorchte sie nicht und hatte Recht, weil dieser Mensch, den sie als Teuerstes verloren hatte, besser war und wahrer als das Trugbild, das ich ihr als Hoffnung gab. Nur noch das Weinen war mir süß und nahm in meinen Herzensfreuden die Stelle meines Freundes ein …

In mir war … eine Regung ganz entgegengesetzter Art lebendig geworden, ich weiß nicht, was es war: einem ganz schweren Lebensüberdruss stand Todesangst zur Seite. Ich glaube, je mehr ich jenen geliebt hatte, umso mehr hasste und fürchtete ich den Tod, der mir ihn geraubt, wie den grimmigsten Feind, und ich stellte mir vor, er würde nun plötzlich alle Menschen verschlingen, weil er es bei jenem gekonnt … Ich wunderte mich nämlich, dass die übrigen Sterblichen lebten, wo er gestorben war, den ich so liebte, dass er gleichsam nie hätte sterben dürfen, und noch mehr wunderte ich mich, dass ich als sein andres Ich seinen Tod

überlebte. Wie richtig hat einmal einer seinen Freund die Hälfte seiner Seele genannt (Horaz, Od. 1,3)! Denn ich habe meine und seine Seele als eine einzige in zwei Körpern empfunden (nach Ovid, Trist. IV, 4, 72) und deshalb schauderte mich vor dem Leben, weil ich nicht als Halber leben wollte, und deshalb fürchtete ich vielleicht zu sterben, weil er, den ich so sehr geliebt, dann ganz gestorben wäre.«

In diesem kurzen Text von Augustinus sind viele Aspekte des Verhaltens eines Menschen, der einen großen Verlust erlitten hat, ausgedrückt: Die Erschütterung in seinem Weltverständnis, das, was ihm vorher vertraut war, wird ihm zur Qual. Es ist, als hätte der Tod seine Schatten über alles gelegt, was zuvor war, durchaus auch über die äußeren