

Dr.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ SABINE WÖGER, MSc MSc MSc MEd
Gesundheitswissenschaft – Tiefenpsychologie – Psychotherapie
Adresse: Pfalzgasse 2, 4055 Pucking
E-Mail: sabine.woeger@gmail.com
Mobil: 0699/81297144



Das Wesen der Trauer



© Bildnis gemalt von Sabine Wöger: Das letzte Blatt.

Dem Unausweichlichen auszuweichen,
das Unabwendbare abzuwenden hieße,
das abgefallene Blatt wieder an den Baum zu heften.



Trauer – eine Grundemotion

Trauer gehört zu den Grundemotionen des Menschen, wie auch die Angst, die Aggression, die Liebesfähigkeit. Sie ist eine natürliche Reaktion auf Verlusterfahrung und einem jeden Menschen innewohnend. Jede Person ist ein einzigartiges Wesen. Daher ist auch die Trauer selbst ganz individuell. Keine Weise des Trauerns ist mit der eines anderen Menschen vergleichbar. Die Intensität der Trauer, ebenso die Dauer der Trauer, sind stark von der Beziehung zum verstorbenen Menschen abhängig. Je inniger wir jemanden geliebt haben, auch dann, wenn wir sehr um das Gelingen einer Beziehung ringen mussten, desto intensiver und emotionsreicher der Trauerweg. Könnten wir nicht trauern, unser Weh wäre noch viel größer.



Die Seele trauert zu ihrer Zeit und in ihrer Weise

Zwar lässt sich die Trauer über eine gewisse Zeit hinweg aufschieben oder verdrängen, sich lässt sich zeitweise auch „ver-trösten“ oder modellhaft und rational erklären. Jedoch ein Leben lang vergisst eine Seele nie die Bindung zu jenen geliebten Menschen, die es zu verabschieden galt, unabhängig davon, wie alt ein Mensch ist. Trauer drückt sich in ihrer Weise aus und zu ihrer Zeit.



Je größer der Abschied, desto schwerer die Trauer-Arbeit

„Bedenkt den eigenen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der andern muss man leben“, so eine Zeile aus Mascha Kaléko's Gedicht „Memento“. Trauer fordert unsere ganze Kraft. Nicht umsonst sprechen wir von der anstrengenden und ermüdenden „Trauer-Arbeit“. Der Verlust eines geliebten Menschen ist für die Psyche in gleichem Maße belastend wie eine schwere Verwundung für den Körper, begleitet von einem Gefühl an emotionaler Taubheit/Lähmung. Trauer wirkt in alle unsere Lebensbereiche hinein. Nach einem großen Abschied sind wir nicht mehr dieselben wir zuvor.

Wenn wir von einer schweren Krankheit oder vom Ableben eines Mitmenschen erfahren, ist dies immer auch eine Berührung mit dem eigenen Tod. Und so vielfältig die Reaktionen der Familienmitglieder sind, so unterschiedlich erleben wir diese auch in unserem Freundes- und Bekanntenkreis. Wie bei einem Erdbeben, manche trifft es härter, schwerer als andere und ein jeder hat andere Möglichkeiten und Fähigkeiten, um mit dieser Erschütterung umzugehen.



Trauernde Menschen empathisch begleiten

Heilsames Dasein kann sich auch in einem mitfühlenden, stillen Verweilen beim Trauernden ausdrücken. Die Stille ist oftmals die feierlichste Musik überhaupt. Das Gehen in der Natur, das in Kontakt Sein mit der Schöpfung, verleiht Trost, Hoffnung bringt uns in Berührung mit dem Werden und Vergehen des physischen Lebens, der Körperlichkeit. Jeder Baum muss unweigerlich auch sein allerletztes Blatt abwerfen, denn es gibt Frost und der Winter steht vor der Tür. Doch das Vergehen des Blattes ist nur ein Scheinbares. Sein Humus ist Nährboden für einen neuen Austrieb. Begehrbar, nicht jedoch kürzer, wird der Weg durch die Trauer, wenn wir dabei empathisch begleitet werden, wenigstens von einem Menschen.



Ungetröstet bleiben und dennoch die Liebe spüren

Sigmund Freud hielt es offensichtlich für unausweichlich, dass ein Mensch nach einem schweren Verlust auf Dauer „ungetröstet“ bleiben wird, wie er in einem Brief an Ludwig Binswanger schrieb, der seinen Sohn verloren hatte:

Man weiß, dass die akute Trauer nach einem solchen Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas anderes. Und eigentlich ist es recht so. Es ist die einzige Art, die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.

Über die Trauer kommen wir in Kontakt mit dem verstorbenen Menschen und durch die Trauer hindurch, wird die Liebe spürbar.