

Roland Kachler

Meine Trauer wird dich finden

Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe

Titel der Originalausgabe: Meine Trauer wird dich finden.

Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit

© KREUZ VERLAG in der Verlag Herder GmbH,

Freiburg im Breisgau 2005

ISBN 978-3-7831-2585-6

Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlagmotiv: 123rf.com

Umschlaggestaltung: agentur IDEe

Satz: de:te:pe, Aalen

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-451-60045-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

»Meine Liebe weiterleben«	9
---------------------------	---

1 Trauern – mehr als Abschiednehmen!

»Meine Liebe zu dir will bleiben«	13
Loslassen ist nicht nötig – Der Abschied von einem Dogma der Trauerpsychologie	14
Muss ich die Liebe zurücknehmen?	18
Ist weinen alles?	20
Ist am Ende alles gut?	23

2 Es bleibt aber die Liebe – Trauer als kreative Beziehungsarbeit

»In meiner Liebe bleibst du mir nahe«	27
Die Trauer bringt den Geliebten nahe	28
Die Trauer ruft die Liebe wach	30
Nicht ohne die Toten, sondern mit ihnen leben – Was wir von der Ahnenverehrung lernen können	33
Noch einmal: Die Toten gehören zu den Lebenden – Einsichten aus der systemischen Familientherapie	35

3 Die Trauer sucht einen guten Ort

»Da werde ich dich immer finden«	39
Wo soll ich dich suchen?	40
Der Tod als Reise zu einem neuen Ort	42
Einen guten Ort für den Verstorbenen finden	44
Auch der Trauernde braucht einen sicheren, haltenden Ort	49
Ein neues Trauermodell – Die Beziehung weiterleben!	56

4 Am offenen Sarg – die erste Begegnung mit dem Verstorbenen

»Du bist nicht tot, bleib bei mir«	59
Ich will dir nah sein!	60

Was ich noch für dich tun kann, werde ich tun	62
Der Abschied vom Leib des Verstorbenen	66
Du bleibst als Gegenüber bei mir	68
5 Leben mit den Orten der Präsenz des Verstorbenen	
»Dorthin, wo du bist, zieht es meine Seele«	71
Im Grab beerdigt – und doch gegenwärtig	72
Hier darf ich meine Trauer zeigen, hier bin ich getröstet	74
Am Grab pflege ich meine Liebe zu dir	77
Auch an anderen Orten finde ich dich	80
6 Leben mit der Erinnerung	
»Was ich mit dir erlebt habe, geht nie verloren«	85
Erinnern schmerzt und tröstet	86
Äußere und innere Bilder – immer bist du in ihnen bei mir!	89
Erinnerungszeichen – sie rufen dich in mir wach	94
Erinnerungszeiten – ich erlebe diesen Tag mit dir	98
Erinnerungsrituale – durch sie erinnere ich mich an dich	102
7 Leben mit den Symbolen der Natur	
»Du bleibst bei mir in den Bäumen, im Wind und in den Sternen«	107
In der Natur begegne ich dir	108
Naturerfahrungen als Brücke zum Verstorbenen –	
Der Regenbogen führt mich zu dir	111
Sichere Orte in der Natur – Von deinem Stern blickst du auf mich herab	114
Symbolische Stellvertreter der Natur –	
Du kommst zu mir geflogen	117
Synchronizität als überraschende Begegnung –	
Ganz plötzlich leuchtest du mir auf	120
8 Leben mit der Transzendenz	
»Du gehst nie verloren, weil du aufgehoben bist im Unendlichen«	123
Wirst du weiterleben in einer anderen Welt?	124

Über alle Grenzen hinaus	126
Urbilder für transzendente sichere Orte	129
9 Leben mit dem inneren Begleiter	
»Weil ich dich liebe, lebst du in meinem Herzen«	135
Dein Platz ist in mir	136
Du bleibst in mir immer lebendig	139
Du bist mein inneres Gegenüber	141
Du bleibst Teil unserer Familie	146
10 In Beziehung bleiben	
»Die Liebe lässt uns miteinander leben«	149
Eine Beziehung wie jede andere auch?	150
Zwei Beziehungswelten – ein nötiger Übergang	152
Von der Idealisierung zu einer realistischen Sicht –	
Auch du hast deine Schattenseiten	154
Die Normalisierung als Chance und Risiko –	
Ich will dich auch im Alltag nicht verlieren	158
Die Integration der Beziehung zum Verstorbenen –	
Überall gehörst du zu mir	160
11 Leben in der Hoffnung	
»Eines Tages werden wir uns sehen	
und uns in die Arme fallen«	165
Ich will dir nachsterben und bei dir sein	166
Ich lebe hier und freue mich auf dich	168
Und dann werden wir uns in den Armen liegen	172
Quellennachweise	179
Literatur	181

Vorwort

»Meine Liebe weiterleben«

Vorwort

Fünfzehn Jahre sind seit dem Tod unseres Sohns Simon vergangen. Zwölf Jahre sind verstrichen seit der Niederschrift dieses ersten Trauerbuches, das Sie nun in Ihren Händen halten. Damals in den ersten Jahren nach dem Tod von Simon war dieses Schreiben ein Versuch, meinen unendlichen Schmerz und meine abgrundtiefe Trauer in Worte zu fassen.

Ich wusste aber auch, dass ich in diesem Buch etwas grundlegend Neues zur Trauer sagen muss. Mit der damals gültigen Trauerpsychologie konnte und wollte ich nicht leben. Ich wollte in meinem Trauerprozess mehr als Abschiednehmen. Ich wollte – und will es übrigens bis heute – meine Liebe zu meinem Sohn weiterleben können. Und dafür suchte ich nach Worten, nach Ideen und nach Konzepten. Dabei ist der zentrale Grundgedanke dieses Buches entstanden: Wir brauchen für unsere verstorbenen geliebten Menschen einen bergenden, schützenden, haltenden und heilsamen Ort. Wir brauchen diesen – so der Fachbegriff – sicheren Ort, damit wir unseren geliebten Menschen nicht noch einmal verlieren. Wir brauchen diesen Ort für unseren geliebten Menschen, damit wir ihn weiter lieben und bewahren können.

Ich wusste und ahnte nicht, welche große Resonanz dieser neue Traueransatz bei Trauernden finden würde und immer noch findet. Die Zustimmung in vielen Briefen, E-Mails, Anrufen und direkten Reaktionen nach Vorträgen war und ist bis heute unglaublich. Immer wieder höre ich, wie gut das Buch Menschen bei ihrem Verlust tut, wie hilfreich es für sie ist.

Dieses Trauerbuch stellt das alte Dogma von der Trauer als reinem Abschiedsprozess infrage und überwindet damit auch das von Trauernden so gefürchtete »Loslassen«. »Meine Trauer wird dich finden« war und ist wie eine befreiende Erlaubnis, so zu trauern, wie es Trauernden naheliegt, und in der Trauer und über die Trauer hinaus lieben zu dürfen.

Neu ist überdies die Anwendung von Imaginationen in der Trauerarbeit und für den Trauerprozess. Auch bei Psychotherapeuten und Trauerbegleitern stieß dieser neue Ansatz weithin auf breite Zustimmung. Noch bis vor Kurzem waren Psychotherapeuten, Ärzte und Pfarrer nur unzureichend für die Trauerbegleitung ausgebildet, lange waren sie von den alten Trauermodellen geprägt. Doch seit dem Erscheinen von »Meine Trauer wird dich finden« hat sich auch hier viel geändert, nicht zuletzt durch meine Vorträge und Fortbildungsseminare bei professionellen Trauerbegleitern. Auch wenn in der Öffentlichkeit immer noch die veralteten Phasenmodelle und das Loslassen dominieren, so kann doch bei der informierten Gruppe der Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter von einem Wandel gesprochen werden.

Die Trauer wird als kreative Beziehungskraft verstanden, über die einerseits die konkrete, äußere Abwesenheit des geliebten Menschen realisiert werden muss, und über die andererseits die innere Beziehung zu ihm gefunden werden kann.

Fünfzehn Jahre sind seit dem Tod unseres Sohnes Simon vergangen. Ein langer Trauerweg liegt hinter mir und meiner Familie. Auf dem Weg durch die dunkle Landschaft der Trauer war das erste Buch ein wichtiger Orientierungspunkt, von dem auch ich meinen Trauerweg als Liebesweg gehen konnte.

Heute kann ich sagen, dass dieses Trauerbuch auch mir selbst geholfen hat – und es wird noch vielen Menschen in ihrem Schmerz um einen nahen Menschen weiter helfen. Dieses Buch ist so aktuell wie damals vor fünfzehn Jahren. Und es ist hoffentlich für Sie ganz persönlich heute so hilfreich, wie es bisher für viele Menschen war. So erscheint das Buch »Meine Trauer wird dich finden« in einem neuen Gewand mit der immer noch neuen und so hilfreichen Botschaft: Lassen Sie nicht los, sondern lieben Sie über den Tod Ihres nahen Angehörigen hinaus.

Roland Kachler
Remseck

1 Trauern – mehr als Abschiednehmen!

*»Meine Liebe zu dir will
bleiben«*

Loslassen ist nicht nötig – Der Abschied von einem Dogma der Trauerpsychologie

Ich stehe am offenen Grab. Die Sargträger ziehen die Hölzer unter dem Sarg weg, die Seile spannen sich. Dann lassen sie den Sarg langsam ins Grab. Ich weiß, dass in diesem Holzkasten mein Sohn liegt. Nun wird es endgültig sein: Mein Sohn ist nicht mehr da. Er ist nicht mehr bei mir. Mein Entsetzen ist so groß, dass ich nicht begreife, was hier eigentlich passiert.

Das ist der letzte Abschied. Ich muss scheiden von meinem Sohn, und er von mir. Ich muss unter-scheiden, zwischen mir, dem Lebenden, und meinem Sohn, dem Toten. Ich muss loslassen. Meinen Sohn aus den Händen geben. So sagt es der Pfarrer am Grab, so sagt es die derzeitige Trauerliteratur.

Doch in meiner eigenen Trauer spüre ich mehr denn je: Ich will nicht Abschiednehmen, Loslassen schon gar nicht. Ich weiß natürlich, dass mein Sohn nicht mehr lebt und deshalb leiblich nicht mehr greifbar ist. Und dennoch und gerade deshalb möchte ich ihn nicht verlieren, sondern weiterhin eine Beziehung mit ihm leben – natürlich eine Beziehung, die anders aussieht als die zu einem lebenden Menschen.

Deshalb geht es mir in diesem Buch um ein neues Modell des Trauerns. Ein Modell, das dem Hinterbliebenen hilft, *mit* dem Verstorbenen und nicht ohne ihn zu leben. Nicht das Loslassen steht im Zentrum, sondern die Liebe zum Verstorbenen, die weiter reicht. Auch wenn der Tod das Leben des Verstorbenen beendet, die Liebe des Hinterbliebenen beendet er nicht.

Der Tod verändert nur die Beziehung zum Verstorbenen. In der Liebe des Hinterbliebenen lebt diese Beziehung weiter!

Es geht eben nicht nur um Loslassen und Abschiednehmen, auch wenn das nach der gültigen Trauerpsychologie das Ziel jeder Trauer ist und sein soll. Die Trauer, so der wissenschaftliche

Konsens, ist die Emotion des Abschieds. Die Trauer hilft dem Hinterbliebenen, den Verstorbenen loszulassen. Diesen die ganze Trauerpsychologie auch heute noch bestimmenden Grundgedanken formulierte Sigmund Freud schon 1913 in seiner Schrift »Totem und Tabu« wie folgt: »Die Trauer hat eine ganz bestimmte psychische Aufgabe zu erledigen, sie soll die Erinnerungen und Erwartungen der Überlebenden von den Toten ablösen.« (*Freud, Gesammelte Werke, Bd. IX, S. 82*). In seiner für die Psychologie der Trauer sehr einflussreichen Schrift »Trauer und Melancholie« (*Freud, Gesammelte Werke, Bd. X*) vertieft Freud diesen Ansatz weiter. Die Ablösung erfordert vom Trauernden sehr viel Energie. Deshalb wird dieser Prozess von Freud als »Trauerarbeit« beschrieben. Die bisherige Trauerpsychologie empfiehlt daher nachdrücklich:

- Lerne den Tod des Verstorbenen als Realität zu sehen!
- Akzeptiere, dass der Verstorbene nicht mehr da ist!
- Lasse den Verstorbenen los!
- Nimm Abschied von ihm und dem bisherigen gemeinsamen Leben!
- Lerne ohne den Verstorbenen zu leben!
- Baue ein neues Leben ohne den Verstorbenen auf!

Auch ich habe als Psychotherapeut immer in diesem Sinn beraten: »Nehmen Sie Abschied! Lassen Sie los. Beerdigen Sie Ihren Angehörigen. Suchen Sie nach neuen und anderen Lebenszielen und nach neuen Beziehungen.« Oft habe ich den Betroffenen Abschiedsrituale vorgeschlagen, in der Hoffnung, dass der Trauernde »endlich« loslassen kann.

Ich habe natürlich wahrgenommen, dass Trauernde sich dabei nicht richtig verstanden fühlten und sich nicht selten gegen mein Drängen auf Loslassen wehrten. Aber ich dachte, das sei ein vorübergehender Widerstand und der Betroffene sei noch nicht »so weit«, für dieses Abschiednehmen. Mit Hilfe der Psychotherapie sollte er zum Loslassen gelangen, schließlich meinte ich als Psychologe zu wissen, was in der Trauerarbeit nötig und hilfreich ist. Dabei argumentierte ich durchaus in Übereinstimmung mit der gesamten Trauerliteratur. Ich wusste es nicht besser. Ich

selbst hatte bis dahin keinen eigenen schweren Verlust erlebt und kannte von daher die tiefen Gefühle von Trauernden nicht aus eigener Erfahrung.

Die kleinen, weniger schweren Verluste, die ich bis dahin erlebt hatte, waren im Loslassen durchaus bewältigt. Für leichtere Verluste mögen die bisherigen Trauermodelle und Empfehlungen ausreichen. Nicht aber für schwere, schmerzliche Verluste von sehr nahe stehenden Menschen.

So fühlte ich mich in meiner eigenen Trauer um meinen Sohn dann auch von der gängigen Trauerliteratur nicht verstanden. Wirkliche Hilfe erfuhr ich dort nicht. Im Gegenteil: Mein Ärger über die Psychologie, über die Trauerratgeber wurde immer größer. Warum wird dort meine ungeheure Sehnsucht nach meinem Sohn nicht gesehen, geschweige denn verstanden? Warum wird dort nicht akzeptiert, dass ich nicht loslassen will? Ich will doch festhalten, natürlich nicht den Toten, der vor mir im Sarg liegt, nicht den Leichnam. Aber etwas anderes – nämlich das Wesen, die Gestalt, die Person, das Du des geliebten Menschen. Warum hilft dazu die Trauerliteratur nicht? Warum unterstützt sie mich nicht dabei, eine andere, neue, aber nicht weniger intensive Beziehung zu meinem Sohn zu finden?

Für diese Sehnsucht nach einer inneren Beziehung möchte ich Hilfestellungen geben, nicht zum Loslassen! Und ich weiß inzwischen, dass viele Trauernde genau darin Begleitung suchen, von der Trauerpsychologie in dieser Hinsicht aber alleine gelassen werden.

Deshalb schreibe ich dieses Buch – als Hilfe für andere Menschen in diesem ganz anders verstandenen Trauerprozess und als Beschreibung meines eigenen Weges zu einer neuen Beziehung zu meinem Sohn. Dafür habe ich mich von den gängigen Vorstellungen der Trauerpsychologie gelöst und mich meinen eigenen Erfahrungen überlassen. Ich habe mit anderen Trauernden geredet, deren Verlust zwei, acht oder über zwanzig Jahre zurückliegt. Immer wieder habe ich bei mir und anderen entdeckt, dass die Beziehung zum Verstorbenen nicht zu Ende ist. Sie geht weiter, anders zwar, aber nicht mit weniger Nähe, nicht mit weniger Liebe – im Gegenteil.

Wie erleichtert war ich, als ich dann bei meinen Recherchen auf neuere amerikanische Trauerliteratur stieß, in der ich mich in meinen Erfahrungen bestätigt sah. Dennis Klass und dessen Kollegen (*Klass, Silverman u. Nickman, 1996*) haben in vielen empirischen Untersuchungen gezeigt, dass trauernde Eltern oder trauernde Geschwister, Witwer und Witwen und trauernde Partner die Beziehung zum Verstorbenen weiterleben.

So wurde mir mehr und mehr deutlich: Trauern ist nicht nur die Emotion des Abschieds, sondern Trauer ist das Gefühl, das Hinterbliebenen hilft, eine neue Beziehung zum Verstorbenen zu finden.

Ihr Widerstreben gegen das Loslassen ist in Ordnung. Nehmen Sie sich hier in Ihren Gefühlen und Wünschen ernst, was immer auch Trauerratgeber oder andere wie Psychologen, Ärzte, Angehörige oder Freunde sagen mögen.

Ihre Gefühle sagen Ihnen richtigerweise: Loslassen und Abschiednehmen ist nur ein Teil des Trauerns – aber nicht alles!

Muss ich die Liebe zurücknehmen?

In der Trauer drücken wir unseren Schmerz darüber aus, dass der geliebte Mensch nicht mehr leiblich da ist. Die Liebe, die ich diesem Menschen geschenkt habe, lässt sich mit ihm nicht mehr leben, jedenfalls nicht mehr in konkreter Form. Und umgekehrt werde ich von ihm auf diese Weise auch nicht mehr geliebt.

Die Trauerpsychologie hat daraus in der Nachfolge Freuds die Schlussfolgerung gezogen, dass wir unsere Liebe zum Verstorbenen zurücknehmen müssen. Die Liebe wird in der psychoanalytischen Theorie »Libido« genannt und als psychische Energie verstanden. Diese lassen wir dem anderen zufließen und mit ihr besetzen wir den anderen. In wichtige Beziehungen investieren wir also Energie in Form von Zuwendung und Engagement. Bei einem Verlust läuft diese Energie nun sozusagen ins Leere und findet keine Resonanz mehr. Deshalb muss der Trauernde diese Energie vom Verstorbenen abziehen und zurücknehmen. Auch dies ist ein wichtiger Teil der viel beschworenen Trauerarbeit. Hat der Trauernde seine Libido nun wieder zur eigenen Verfügung, ist er von der alten Beziehung frei und kann seine Liebesenergie in andere Beziehungen hineingeben.

Verstärkt wurde dieser Ansatz von der Bindungstheorie, die John Bowlby (*Bowlby, 1983*) entwickelt hat. In allen menschlichen Beziehungen, insbesondere zu geliebten Menschen, verwirklicht sich das angeborene Bedürfnis nach Bindung. Bowlby hat bei Tieren und Kindern, die von ihren Eltern getrennt wurden, beobachtet, dass sich diese nach anfänglichem Protest, nach Verzweiflung und Trauer mit dem Verlust abfinden. Er hat aus diesen Verhaltensbeobachtungen ganz ähnlich wie die Psychoanalyse geschlossen, dass die Trauer ihre Funktion darin hat, den Verlust zu akzeptieren und die Bindung aufzulösen.

Die Trauerpsychologie empfiehlt in der Nachfolge der Psychoanalyse und der Bindungstheorie deshalb den Trauernden Folgendes: