



Hansjörg Znoj

Trennung, Tod und Trauer

Geschichten zum Verlusterleben
und zu dessen Transformation

 hogrefe

Trennung, Tod und Trauer

Trennung, Tod und Trauer

Hansjörg Znoj

Hansjörg Znoj

Trennung, Tod und Trauer

Geschichten zum Verusterleben
und zu dessen Transformation



Prof. Dr. Hansjörg Znoj

Institut für Psychologie
Abt. Klinische Psychologie und Psychotherapie
Fabrikstrasse 8
3012 Bern
SCHWEIZ
hansjoerg.znoj@psy.unibe.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Michael Herrmann, Corralejo
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: © AntonChalakov
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2016
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95573-5)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75573-1)
ISBN 978-3-456-85573-8

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
1 Einleitung und Übersicht	15
1.1 Worüber sprechen wir?	15
1.2 Die soziale Amputation	16
1.3 Risikofaktoren für die eigene Gesundheit	17
1.4 Trauer als Anpassungsprozess	19
1.5 Vorstellungen über Trauerverarbeitung	21
1.5.1 Intensives Leid	22
1.5.2 Sich «durcharbeiten»	23
1.5.3 Lösen aller emotionalen Bindungen	24
1.5.4 Die Erwartung, das frühere Leben wiederherzustellen	26
1.6 Traditionelle Modelle der Trauerverarbeitung	27
1.6.1 Das Psychodynamische Phasenmodell	27
1.6.2 Die Bindungstheorie	28
1.6.3 Das biologische Modell	29
1.6.4 Das Stressmodell	30
1.6.5 Das Copingmodell der Trauer	31
1.7 Woran erkennt man eine «geglückte» Trauer?	33
1.8 Soziale und andere Ressourcen	34
1.9 Hilfe und Selbsthilfe	36
2 Lebensentwürfe	37
2.1 Identität als soziale Errungenschaft	37
2.1.1 Konstituierende Faktoren der Identität	37

2.1.2	Das zerbrochene Ich nach einem sozialen Verlust	38
2.1.3	Das soziale Netzwerk nach dem «Bruch»	39
2.1.4	Die Familie und Freunde	41
2.1.5	Ressourcen für das Selbsterleben – Emotions- und Selbstregulation	41
2.2	Verbundenheit, Bindung und Sicherheit	45
2.2.1	Vor- und Nachteile sozialer Einbindung	45
2.2.2	Die Bindungstheorie und ihre Biologie	46
2.2.3	Auswirkungen ungenügender Bindungserfahrung	48
2.2.4	Liebe und das Glück einer neuen Bindung	49
2.2.5	Liebe und Verliebtsein als biologischer, generativer Prozess	49
2.2.6	Bindungstheorie und Verlusterleben	51
2.2.7	Bindungsverletzungen und ihre Heilung	52
2.2.8	Kosten und Nutzen von Sicherheit	54
2.2.9	Ein biologisches Verständnis des Verlusterlebens	55
2.3	Das mit der Bezugsperson Gemeinsame	58
2.3.1	Gemeinsam Erlebtes	58
2.3.2	Gemeinsame Freunde, Familie und Bekannte	59
2.3.3	In der «Welt» einen Platz haben	61
3	Das Trauma	63
3.1	Folgen eines Traumas	63
3.2	Trauer als Trauma	65
3.2.1	Das Erschrecken über den Verlust	65
3.2.2	Die zerbrochene Welt	67
3.2.3	Vom Schrecken zur Verarbeitung	69
3.2.4	Phasen der Trauer, neu definiert	71
3.2.5	Was bedeutet «verarbeiten»? Wie sieht Trauer aus?	74
3.3	Phänomenologie	75
3.3.1	Die Matrix der Trauer	75
3.3.2	Trauer als existenzielle Erfahrung	76
3.3.3	Desillusionierung und Enttäuschung	77
3.3.4	Was zu mir gehört, ist auf einmal fort	78
3.3.5	Schmerz und Trauer – ein und dasselbe?	79
3.4	Emotionale Folgen eines Verlusts	80

3.4.1	Gefühlseinbrüche – «Pangs of emotion»	80
3.4.2	«Ich spüre gar nichts, nur Leere»	81
3.4.3	«Das Leben geht weiter»	82
3.4.4	«Warum gerade ich?»	83
3.4.5	«Bin ich der Hüter meines Bruders?»	85
3.4.6	Berechtigte und unberechtigte Selbstvorwürfe	86
3.4.7	Schuldgefühle als Handlungsanleitung	87
3.4.8	Der Abschied, der keiner war	88
3.4.9	Exkurs: Trauer bei Persönlichkeitsveränderungen	89
3.4.10	Was man noch hätte sagen oder tun wollen	90
3.5	Exkurs: Das Unbewusste der Beziehung	91
3.5.1	Die kleinen Dinge tun weh	91
3.5.2	Der emotional-assoziative Gedächtniskomplex	94
3.5.3	Implizites und explizites Gedächtnis	94
3.5.4	Das Gedächtnis spielt mir einen Streich	97
3.5.5	«Hilfe, ich werde verrückt!»	99
3.5.6	Der «lebendige Tote»	100
4	Bewältigungsstrategien	103
4.1	Nichts ist geschehen: Verleugnen und ungeschehen machen	103
4.2	Tod und ewiges Leben – Über die Kraft des Glaubens	107
4.2.1	Die Glaubensfrage	109
4.2.2	William James und die Varietäten der religiösen Erfahrung	111
4.2.3	Auswirkungen spiritueller Erfahrungen und religiösen Verhaltens auf die Trauerreaktion	112
4.3	Schuld und Sühne: Kann die Welt repariert werden?	114
4.4	Rumination und Destruktion	117
4.4.1	Ruminatives Verhalten als Coping	117
4.4.2	Ruminieren als Prävention	119
4.5	Maladaptive Copingstrategien	121
5	Der Lernprozess	131
5.1	Warum Schmerz kein guter Indikator für «gutes» Trauern ist	131

5.2	Der Prozess des Trauerns	135
5.2.1	Das duale Prozessmodell	135
5.2.2	Die vier «Aufgaben» der Trauer nach Worden	138
5.3	Akkommodationsprozesse	139
5.4	Posttraumatic Growth: ein bislang wenig verstandener Prozess	142
5.5	Trauern bedeutet Lernen	149
5.5.1	Das Gehirn ist ein adaptives Organ	149
5.5.2	Die Wirklichkeit hat sich verändert – ist alles anders?	151
5.5.3	Was ist erforderlich, damit Lernen gelingt?	152
5.5.4	Lernen und Motivation	153
5.5.5	Oasen in der Wüste	155
5.6	Soziales Lernen	157
5.6.1	Lernfelder und soziale Umwelt	157
5.6.2	Wer darf mit auf die Expedition?	158
5.6.3	Über die Sprengkraft unterschiedlicher Erfahrungen	159
6	Trauerbegleitung und gesellschaftliche Lernhilfen	161
6.1	Assistierte Trauer	161
6.2	Sinnvolle Trauerbegleitung	165
6.3	Rituale in der Trauer	166
6.3.1	Totem und Tabu	168
6.3.2	Trauern Kinder anders?	171
6.3.3	Begleitung von Kindern und Jugendlichen	173
6.4	Leitlinien und Interventionen	174
6.4.1	Wenn der Trauerprozess stockt	175
6.4.2	Empirische Evidenz: Was sagt die Wissenschaft?	179
6.4.3	Selbsthilfegruppen und andere Angebote	180
6.5	Hilfe zur Selbsthilfe (Toolkit)	183
6.5.1	Das Thema «Erkennen»	183
6.5.2	Das Thema «Aufbrechende Gefühle»	184
6.5.3	Das Thema «Neuorientierung»	187
7	Stolpersteine, die den Prozess komplizieren	191
7.1	Emotionale Blockierung oder Überflutung	191
7.2	Risikofaktoren und zu viel Trauer	193

7.2.1	Maladaptive Strategien und Handlungsweisen	193
7.2.2	Zu hoher Erwartungsdruck und andere maladaptive Einstellungen	197
7.3	Zielkonflikte, Beziehungskonflikte, emotionale Konflikte	201
7.3.1	Nicht loslassen <i>können</i>	201
7.3.2	Innere Konflikte und Unerledigtes	202
7.3.3	Unsichere Bindungserfahrungen, Vertrauensmangel	202
7.3.4	Zur Akzeptanz der Trennung	204
7.3.5	Hoffnung auf ein Wiedersehen, auf Neubeginn	204
7.3.6	Hadern mit dem Schicksal, Auflehnung, Protest	206
7.3.7	Zu viel Trauer	207
7.3.8	Falsch verstandene Verbundenheit	208
7.4	Das Entstehungsmodell der Komplizierten Trauer	209
8	Komplizierte Trauer	217
8.1	Ätiologie und Phänomenologie	217
8.2	Symptome der Komplizierten Trauer	218
8.2.1	Unterschiedliche Phänomenologie durch Schemastörungen und Vulnerabilitäten	223
8.2.2	Komplizierung des Trauerprozesses: Lernstörung oder eigenständige Störung?	226
8.3	Abgrenzung zu anderen emotionalen Störungen	228
8.3.1	Komplizierte Trauer und andere psychische Störungen ..	228
8.3.2	Depression	228
8.3.3	Angst	230
8.3.4	Posttraumatische Belastungsstörung (PTB)	232
8.3.5	Persönlichkeitsstörungen	233
8.4	Diagnostik	233
8.4.1	Woran erkenne ich eine Komplizierte Trauer?	233
8.4.2	Prävalenz und Komorbidität	234
8.5	Tools und Entscheidungshilfen für die Praxis	235
9	Therapie der Komplizierten Trauer	239
9.1	Ein kurzer historischer Abriss	239
9.1.1	Die humanistischen Ansätze	241

9.1.2	Analytisch-psychodynamische Ansätze	242
9.1.3	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze	242
9.2	Vorgehen anhand eines Falls	244
9.3	Analyse des Vorgehens	246
9.3.1	Klärung des therapeutischen Auftrags	246
9.3.2	Zielvereinbarung	247
9.3.3	Vorgeschichte	248
9.3.4	Erschlossene Motive und Schemata	248
9.4	Therapieplanung	250
9.4.1	Klärung und/oder Bewältigung?	250
9.4.2	Konfrontation mit vermiedenen Inhalten	252
9.5	Evidenzbasierte Protokolle	253
9.6	Fallkonzeption – Vorgehen	255
9.6.1	Rudimentäre Fallkonzeption für Ruedi M.	256
9.6.2	Therapeutisches Beziehungsverhalten	260
9.6.3	Der therapeutische Prozess	260
10	Toolkit für Therapeuten	263
10.1	Hilfen für die Fallkonzeption	263
10.2	Motivationale Klärung zur Therapiemotivation	266
10.3	Therapeutische Techniken und Hilfsmittel für die Bewältigung	269
10.4	Emotionsregulation	272
10.5	Ressourcenaktivierung	274
10.6	Bedürfnisse des Klienten und therapeutisches Handeln	276
10.7	Wie lernen wir?	279
11	Resümee	283
11.1	Über das Werden und Vergehen	283
11.2	Trennungen sind soziale Verluste	285
11.3	Trauer erinnert an den eigenen Tod	288
11.4	Die Konfrontation mit dem eigenen Tod	289
11.5	Der Umgang mit dem Tod als kulturelle Errungenschaft	290
11.6	Überlebensschuld und die Frage nach dem Sinn	293

11.7	Dürfen Verstorbene ins Leben eingreifen?	294
11.8	Trauern bedeutet immer auch leben und leben wollen	295
	Literaturverzeichnis	297
	Angaben zum Autor (über mich)	307
	Sachwortverzeichnis	309

Vorwort

Das vorliegende Buch hat viele Väter und Mütter und ist doch schutzlos den Erwartungen der Leserschaft ausgeliefert. Es ist als Übersicht über den aktuellen Wissensstand hauptsächlich aus dem Gebiet der Psychologie gedacht. Und es soll anregen, die eigenen Erfahrungen auf diesem Hintergrund zu reflektieren. Jeder Verlust ist anders und es gibt keine allgemeingültigen Aussagen, die mit dem persönlichen Empfinden passgenau übereinstimmen. Dennoch glaube ich, dass man sich durch fremde Erfahrungen angesprochen fühlen kann. Die Themen Verlust, Tod, Trennung und Trauer werden in diesem Buch aus einer teils persönlichen, teils wissenschaftlichen Perspektive beleuchtet in der Annahme und Hoffnung, dass es Themen sind, die auch den Leser berühren und ihr oder ihm helfen, die eigenen Motive und Gefühle besser zu verstehen. Es ist aber kein Ratgeber und schon gar nicht soll eine bestimmte Haltung vermittelt oder als Voraussetzung postuliert werden, damit ein Verlust besser verarbeitet werden kann. Als Autor geht es mir vielmehr darum zu zeigen, wie vielfältig und reich die Erfahrungen sind, die mit Ereignissen verbunden sind, auf die wir eigentlich gut verzichten könnten. Das geht allerdings nicht: Da Menschen grundsätzlich sterblich sind und dieser Sachverhalt wohl noch eine Zeitlang bestehen bleibt, sind alle Menschen früher oder später mit endgültigen Verlusten konfrontiert. Und auch mit solchen, die vermeidbar gewesen wären, wenn nicht Umstände eine Trennung sinnvoll oder gar notwendig hätten erscheinen lassen. Beim Schreiben habe ich realisiert, dass mich dieses Thema immer noch fasziniert, trotzdem ich mich als Psychologe und Wissenschaftler schon seit über 20 Jahren damit auseinandersetze. Diese Faszination möchte ich weitergeben und damit erreichen, dass die Themen Tod, Trennung und Trauer offen diskutiert werden können. Ja, das Erleben von Verlusten kann unser Wohlbefinden empfindlich beeinträchtigen. Aber Menschen brauchen

grundsätzlich Herausforderungen damit sie sich entwickeln können. Diejenigen, die mir zu einer solchen Sichtweise verholfen haben, alle aufzuzählen ist unmöglich, aber es gibt sie und sie sind mir besonders verbunden. Die Liebe zu vielen Menschen hat dieses Buch geprägt, ich will nur wenige namentlich nennen: Brigitte, Julia, Philippe, Adrian, Eva, Barbara und Heinzpeter. Weiter alle meine liebe Kollegen und Freunde aus meinem engeren Umfeld. Besonderen Dank auch an die, die mir durch ihr persönliches Leiden und ihre Erfahrungen geholfen haben, über die reine Wissenschaft hinaus zu denken. Nicht zu vergessen Susanne Lauri, die mich seitens des Verlags unterstützt hat.

Bern, September 2015

1 Einleitung und Übersicht

1.1 Worüber sprechen wir?

Einen nahestehenden Menschen zu verlieren, sei es durch eine endgültige Trennung, den Tod oder durch geistigen und seelischen Zerfall, verursacht durch eine Demenz, kann nicht nur unmittelbar Veränderungen im Erleben bewirken, sondern langfristig das ganze Leben verändern. Für den Umgang mit persönlichen Verlusten brauchen wir den Begriff «Trauer». Wir trauern offensichtlich um viele Dinge, denn der Begriff wird auch beim Verlust von Fähigkeiten oder Eigenschaften verwendet, etwa bei der Einbuße eines Teils unserer Fähigkeiten oder wenn wir durch einen Unfall behindert werden. Manchmal trauern wir auch um verpasste Gelegenheiten oder um Dinge, die uns ans Herz gewachsen sind, wie etwa ein gestohlenes Lieblingsfahrrad oder eine zerbrochene Vase. Aber sind dies wirklich dieselben Prozesse? Und was bedeutet überhaupt «trauern» oder «sich in Trauer befinden»? Genau darum geht es hier: um ein vertieftes Verständnis dessen, was wir allgemein unter Trauer verstehen oder was wir meinen, tun zu müssen, wenn wir einen Verlust erlitten haben. Vorweggenommen sei, dass in diesem Buch nicht hauptsächlich alltägliche Verluste behandelt werden, sondern soziale Verluste von hoher Relevanz für das eigene Selbstverständnis und für die Art und Weise, wie wir die Welt begreifen. Soziale Verluste können traumatische Folgen haben, unabhängig davon, ob die nicht mehr in *meinem* Leben existierende Person noch lebt oder gestorben ist. Sie haben ähnliche Auswirkungen, weil es in beiden Fällen darum geht, sich von jemandem zu trennen, der oder die ein Teil des eigenen Lebens geworden ist. Und beide Arten von Trennungen fordern uns zu ihrer Bewältigung trotz unterschiedlicher Aspekte und Konsequenzen viel Energie ab. Es ist ein Thema, das Menschen umtreibt und jede Beziehung birgt auch die Gefahr, verloren zu gehen.

Tatsächlich geht es in der Geschichte der Menschheit vielfach um Verluste, sowohl von Personen, die für ganze Völker und Nationen von hoher Bedeutung waren, als auch von Territorien und damit Entwicklungsmöglichkeiten. Darüber sowie über Abschiedszeremonien in verschiedenen Kulturen und deren Bedeutung wird in diesem Buch jedoch nicht geschrieben. Hingegen wird an geeigneter Stelle durchaus auf die Bedeutung von Zeremonien und Ritualen hingewiesen. Ein weiterer Kernpunkt ist vielmehr die zentrale Frage nach einer übergreifenden Psychologie des Verlusterlebens. Wie wirken sich Verluste auf die Seele aus, wenn wir unter Seele das Zusammenwirken geistiger und körperlicher Prozessen oder, präziser, die sinnstiftende Einheit eines lebenden, informationsverarbeitenden und bewusstseinsfähigen Systems verstehen.

1.2 Die soziale Amputation

Gehen wir davon aus, dass Menschen enge Verbindungen miteinander eingehen und als von anderen abhängige Lebewesen in die Welt gesetzt werden, so bedeuten Trennungen mitunter den Verlust der eigenen Lebensfähigkeit, sofern diese Abhängigkeit voneinander durch einseitige Ressourcenverteilung geprägt ist. Derartige Verhältnisse sind allerdings nicht typisch für das Zusammenleben, im Gegenteil sind menschliche Beziehungen auf Gleichgewicht bedacht, auf ein Geben und Nehmen, das in verschiedenen sozialen Beziehungen deutlich wird. Der Arbeitnehmer bezieht ein Gehalt und gibt dafür Zeit und Leistung, ein Kind bezieht lebensnotwendige Ressourcen und gibt den Eltern dafür Lebensqualität, Sinn und ein erhöhtes Maß an Zusammengehörigkeit, was im hohen Alter unter Umständen auch eine Versicherung bedeuten kann. Dieses soziale Gefüge gerät durch den Verlust eines Angehörigen aus dem Gleichgewicht und muss in einem Anpassungsprozess neu gefunden werden. Dies ist bewusst abstrakt formuliert, weil es darum geht, eine Sprache und damit ein Verständnis für Verluste zu finden, das nicht schon durch Begriffe wie «trauern» scheinbar erklärt ist. Der Verlust einer nahestehenden Person löst nicht nur individuell, sondern auch im weiteren sozialen Umfeld eine Erschütterung aus die einerseits als Bruch und als Wegfall wichtiger Ressourcen wahrgenommen wird. Andererseits ergeben sich durch die Auflösung eines bisher stabilen Kräftegleichgewichts für die verbliebenen Mitglieder des engsten sozialen Netzes, das gemeinhin als Familie bezeichnet wird, neue Möglichkeiten.

Vorstellungen über den Begriff «Familie» können sehr unterschiedlich sein, hier sei lediglich festgestellt, dass darunter auch nichtverwandtschaftliche Beziehungen verstanden werden können. Der Begriff der Familie, wie ich ihn verwenden möchte, schließt nahe Freundschaften und Liebesbeziehungen ein, die nicht unbedingt von einer kulturellen Einrichtung sanktioniert wurden. Der Verlust einer Person in einem solchen Beziehungsnetzwerk kann als ein Mobile gedacht werden, in dem verschiedenste Akteure in einem komplizierten Gleichgewicht konzentrisch umeinander kreisen und in dem auf einmal ein zentraler Faden reißt und die verbliebenen Teile aus dem Rhythmus geraten: Nichts funktioniert mehr so, wie es zuvor scheinbar mühelos funktioniert hat. Diese Metapher ist nicht zu weit hergeholt, wenn man bedenkt, dass zum Beispiel der Tod eines gemeinsamen Kindes eine bislang wunderbar gelingende Beziehung auseinanderbringen kann oder dass sich eine Familie nach dem Tod des bisherigen Familienoberhauptes bis aufs Messer bekriegt. Umgekehrt kann der Verlust eines bisher dominierenden Mitglieds im Einzelnen ungeahnte Energien entfalten und individuelle Entwicklungen ermöglichen, die bislang im Geflecht der sozialen Beziehungen behindert wurden.

1.3 Risikofaktoren für die eigene Gesundheit

Der Tod eines Familienangehörigen gefährdet nicht nur das seelische Gleichgewicht, sondern kann gesundheitliche Auswirkungen auf vitale Organfunktionen haben. So ist beispielsweise das Phänomen, dass langjährig Verheiratete nach dem Tod eines Partners innerhalb von wenigen Wochen ebenfalls sterben, unter dem Begriff «broken heart» (dt.: gebrochenes Herz) in die Literatur eingegangen. Näheres dazu findet sich zum Beispiel bei Stroebe, Schut & Stroebe, 2007. Wie kann das sein? Es gibt verschiedene Erklärungen. So zeigte sich in vielen Untersuchungen, dass das Suizidrisiko vor allem bei Witwern nach dem Tod der langjährigen Partnerin erhöht ist. Auch wenn dieser Umstand berücksichtigt wird, bleibt für Hinterbliebene immer noch ein erheblich höheres Mortalitätsrisiko und das Risiko einer somatischen Erkrankung oder einer psychischen Störung ist deutlich erhöht. Der Verlust eines nahestehenden Menschen löst nicht nur eine soziale Störung aus, sondern bewirkt ein gestörtes inneres Gleichgewicht in dem ausbalancierten System verschiedener Prozesse und ihrer Komponenten, die unser Wohlbefinden regulieren. Dazu gehö-