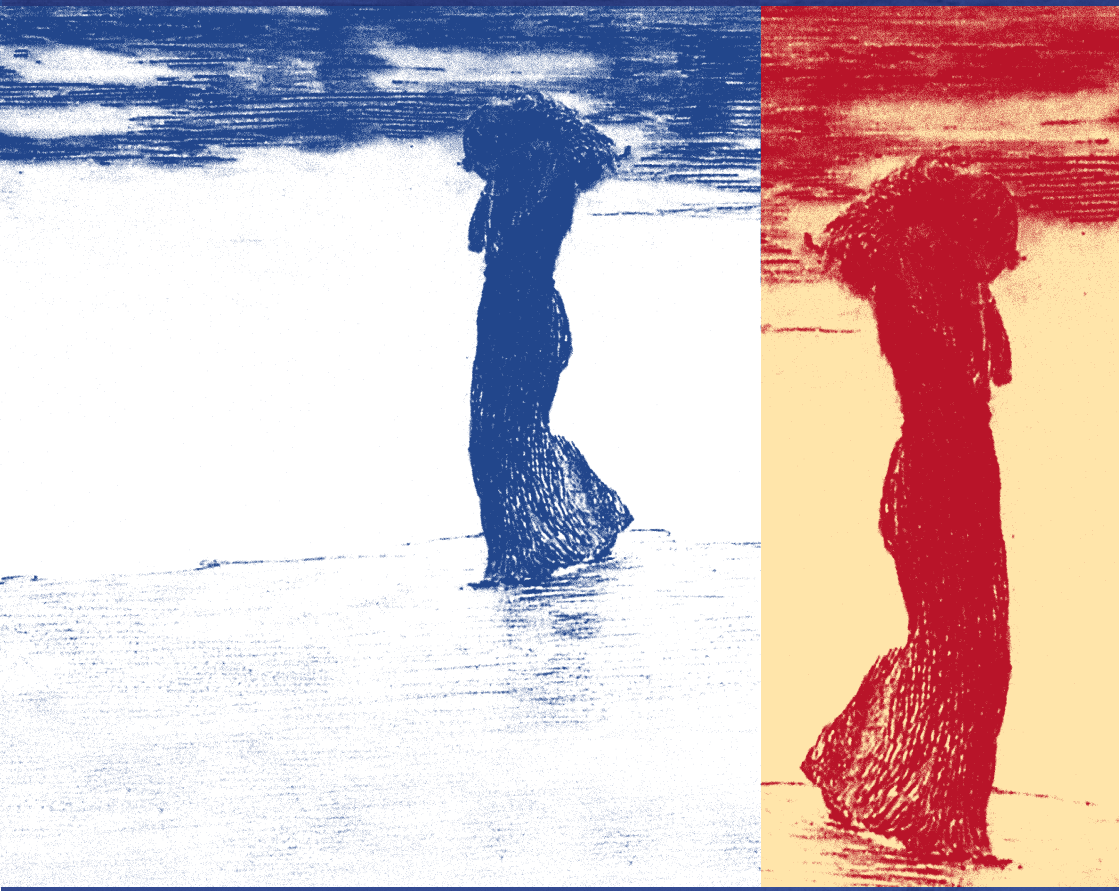
Vamık D. Volkan,
Elisabeth Zintl

Wege der Trauer

Leben mit Tod und Verlust



Psychosozial-Verlag

Vamık D. Volkan, Elizabeth Zintl
Wege der Trauer

Wie wir mit Trauer umgehen, prägt unser Leben – bewältigte Trauer kann ein Vehikel zum Wachstum sein, während verdrängte oder ungelebte Trauer uns in unserer Beziehungs- und Lebensfähigkeit beeinträchtigen oder gar krank machen kann.

Volkan und Zintl zeigen, daß jede Trauer so individuell ist wie unser Fingerabdruck. Die Autoren konzentrieren sich auf den Verlust, der uns am elementarsten trifft: den Tod. Sie sehen den Tod jedoch im Zusammenhang mit anderen Verlusten – angefangen von dem Verlust eines Traums, eines Ideals, einer Freundschaft, eines Heimatlandes oder auch eines früheren Selbst bis hin zu Trennungen von den Eltern, Partnern und dem Loslassen-Können der eigenen Kinder.

Volkan und Zintl gewähren einmalige Einsichten in die Psychodynamik der Trauer, definieren »normale«, »unkomplizierte« Trauer ebenso wie ungelöste oder »komplizierte« Trauer. Anhand von Fallbeispielen verdeutlichen sie das problematische Spektrum der Trauer, das von der Unfähigkeit zu trauern bis hin zur ewigen Trauer reicht.

Das Buch greift auf authentische Fallgeschichten und auf Beispiele aus Kunst und Literatur zurück. Als Psychologie für Menschen, die gerne lesen, beschwört es die heilenden Kräfte der kreativen Imagination.

»Nirgends gibt es ein besseres Buch über Verluste und Trauer. Intelligent und mit Herz geschrieben, haben Volkan und Zintl einen Klassiker geliefert.«
Michael P. Nichols, Autor von »Nur keine falsche Scham«

»Welche Verwüstungen die Trauer auch immer mit sich bringen mag, sie hat dieses wundervolle Buch hervorgebracht. Es ist ein besonderes Geschenk für uns.«
Rita Mae Brown, Autorin von »Rubinroter Dschungel«

Wege der Trauer

Leben mit Tod und Verlust

von
Vamık D. Volkan
und Elizabeth Zintl

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Anni Pott

Psychosozial-Verlag

Titel der Originalausgabe:
Life After Loss. The Lessons of Grief.
Erschienen 1993 bei Charles Scribner's Sons, New York
Maxwell Macmillan Canada, Toronto
© 1993 by Vamık Volkan and Elizabeth Zintl

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

E-Book-Ausgabe 2016
© der 3. Auflage 2016 Psychosozial-Verlag
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt
oder verbreitet werden.
Umschlagabbildung: Max Klinger: »Verlassen«, 1884
Umschlaggestaltung nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
www.imaginary-world.de
ISBN Print-Ausgabe: 978-3-8379-2613-2
ISBN E-Book-PDF: 978-3-8379-7242-9

Inhaltsverzeichnis

Seite

Einleitung 9

Teil I – Unkomplizierte Trauer

Kapitel 1 **Krisentrauer:** Die Stunde aus Blei 17
Die Eigenarten der Trauer 18
Was ist »normale« Trauer? 20
Krisentrauer: Vom Leugnen zur Annahme 21
Leugnen 23
Spalten 24
Feilschen 25
Angst 27
Wut 28
Träume in der Krisentrauer 29

Kapitel 2 **Die Trauerarbeit:** Bewerten der Beziehung und Loslassen 33
Psychische Doubles 34
Durchgehen und Rekapitulieren: Taxieren der Beziehung 35
Was die Trauerarbeit von uns verlangt 37
Äußere Zeichen der Auseinandersetzung 39
Träume während der Trauerarbeit 41
Ende der Trauer 42

Kapitel 3 **Brutale Geschenke:** Verluste als Vehikel zum Wachstum 45
Identifikationen 46

Teil II – Komplizierte Trauer

Kapitel 4 **Risikofaktoren:** Umstände, die die Trauer komplizieren 49

Seite

Äußere Umstände, die die Fähigkeit zu trauern beeinträchtigen 56
Einen AIDS-Tod betrauern 58
Unerledigte Dinge zwischen Verlierer und Verlorenem 64
Unbewältigte Verluste und die Bedeutung der Adoleszenz 65

Kapitel 5 **Im Leugnen steckengeblieben:** Wenn in der Krisentrauer etwas schiefgeht 67
Carl: Ein Kaleidoskop der Krisentrauer 68
Fehlende Trauer 72
Will: Der Bergmannssohn 73

Kapitel 6 **Ewig Trauernde:** Wenn ein Verlust ungelöst bleibt 77
Ambivalenz 80
Träume ewig Trauernder 80
Wenn die Toten weiterleben 81
Phyllis 83
Verbindende Objekte: Phyllis' Stein 86

Kapitel 7 **Abgründig Trauernde:** Wenn Trauer zur Depression führt 93
Ungesunde Identifikationen 94
Wenn Trauer zur Depression wird 97
Träume 98
William Styron: Triumph über die Depression . . . 99

Kapitel 8 **Ein Todesfall in der Familie:** Wie Eltern und Kinder trauern 101
Die Todesart 104
Wenn Eltern Kinder verlieren 105
Eine Fehlgeburt betrauern 107
Ein Geschwisterteil verlieren 107
Reaktionen von Kindern auf Verluste 109
Adoleszenz 111

Seite

Konsequenzen von Kindheitsverlusten 111
Barbara 113
Die Bedeutung eines guten Ersatzes 117
Janet 117
Identifikation nach dem Tod eines Elternteils 119

Teil III – Lösungen

Kapitel 9 **Anpassungen und Therapie** 123
Kurzpsychotherapie 125
Therapie zur Wiederbelebung des steckengebliebenen Trauerprozesses 129
Wiederbelebung des Trauerprozesses: Ein Überblick 133
Julia: Ein Fall von wiederbelebter Trauer 135

Kapitel 10 **Kreative Lösungen:** Wenn Trauer inspiriert 143
Verbindungen zwischen Trauer und Kreativität . . . 147
Das Ende einer Immigrantentrauer 149

Anmerkungen 153

Bibliographie 161

Register 167

Über den Autor 172

Einleitung

Ein Kollege von mir, John Buckman, erzählte die Geschichte eines Mannes aus London, der in bescheidenen Verhältnissen lebte und wegen einer Depression in eine Klinik eingewiesen werden mußte, nachdem er in der Irischen Lotterie gewonnen hatte. Er litt, so wurde festgestellt, unter einer komplizierten Trauer: Der plötzliche Reichtum bedeutete den Verlust seines früheren Lebens. Er konnte es trotz aller Reize seines neuen Wohlstandes nicht loslassen.

Ich greife diese Geschichte auf, da sie eine der großen Wahrheiten über unser Leben veranschaulicht: Der Mensch gibt Dinge nicht leicht auf. Selbst wenn es darum geht, ein ärmliches Leben gegen Luxus einzutauschen, trauern wir um das, was wir hinter uns lassen müssen.

Diese Lektion lernte ich zwar bereits in meiner frühen psychiatrischen Ausbildung, aber welche Macht eine unbewältigte Trauer hat, begann ich erst wirklich zu begreifen, als ich Alice, einem Teenager, begegnete.[1]

Alice war achtzehn, als sie meine Patientin wurde. Im vorhergehenden Jahr hatte sie rund dreißig Pfund abgenommen und war wegen Magersucht stationär aufgenommen worden. Ihr Zustand wies ein seltsames Muster auf. An Tagen, an denen die Waage unter neunundneunzig Pfund fiel, vergaß Alice ihre Besessenheit vom Dünnsein und aß. Sobald sie jedoch über die Einhundert-Pfund-Marke kam, hungerte sie sich zu Tode. Als ich sie darauf ansprach, zuckte sie mit den Schultern. Sie hatte keine Ahnung, ob diese Tatsache irgendeine symbolische Bedeutung hatte – und es sollte lange dauern, ehe ich sie erkannte. In der Therapie konnte Alice ihre Probleme drei Jahre, bis kurz nach dem Tod ihres Großvaters, zurückverfolgen. Ihr »Papa«, der über zweihundert Pfund wog, war für sie in vieler Hinsicht ein Riese gewesen. Er war in ihrem Leben der Mensch, auf dessen Liebe sie sich am meisten verlassen konnte, und in ihrer kleinen ländlichen Gemeinde darüber hinaus auch eine führende Persönlichkeit gewesen. Alice verbrachte ihre Kindheit in

seinem Gemischtwarenhandel, wo sie tagsüber auf dem Boden spielte. Sie waren lustige Gefährten, der großе breitschultrige Mann und das kleine Mädchen mit dem dicken, mitten über den Rücken herunterhängenden Zopf.

Als Papa Krebs bekam, verheimlichte die Familie vor Alice die Nachricht, um sie nicht zu beunruhigen. Als er ins Krankenhaus kam, erlaubte man ihr nicht, ihn zu besuchen. Sein Tod war für sie ein überwältigender Schlag. Sie konnte bei der Beerdigung nicht fassen, wie sehr geschrumpft und mitgenommen sein Körper war. Als sie jemanden sagen hörte, daß Papa bis auf neunundneunzig Pfund abgemagert war, wurde sie ohnmächtig.

Alices Magersucht konnte jedoch nicht nur auf ihre komplizierte Trauer um ihren Großvater zurückgeführt werden. Sie hatte verschiedene Ursachen, wozu auch Individuationskonflikte und ihre Furcht vor Sexualität und einer Schwangerschaft gehörten, aber ihre Besessenheit von dem Gewicht von genau neunundneunzig Pfund war ihre Verbindung mit Papa, ein verzweifelter Versuch, den alten Mann am Leben zu erhalten.

Diese Erfahrung liegt nunmehr fast dreißig Jahre zurück. Sie brachte mich dazu, zu untersuchen, wie wir trauern und was geschieht, wenn wir nicht trauern können, wenn wir die notwendige emotionale Arbeit nicht leisten und verlorene Personen nicht loslassen können und diese weiter in unserem Unbewußten herumwandern.[2]

An Trauer denken wir im allgemeinen nur in Verbindung mit so massiven Verlusten wie Tod oder Scheidung. Trauer ist jedoch einfach die psychische Reaktion auf jeden Verlust oder jede Veränderung – die Verhandlungen, die wir führen, um unsere innere Welt der Realität anzupassen. Schmerz ist die Emotion, welche die Trauer begleitet, und wir trauern immer wieder, so wie wir mit den alltäglichen Verlusten konfrontiert werden, die uns in unserem Leben ereilen – sei es der Verlust eines Ohrrings, der ein Erbstück war, der Verlust einer Hoffnung, eines Ideals, einer Freundschaft, einer Heimat, eines geliebten Menschen oder auch eines früheren Selbst.

Verluste sind der Preis, den wir im Leben zu zahlen haben. »Die Bedingungen sind klar«, schrieb die Schriftstellerin Annie Dillard in *Der freie Fall der Spottdrossel*, »wenn du leben willst, mußt du sterben.«[3]

Man kann wohl davon ausgehen, daß es den meisten Lotteriegewinnern leichter als Buckmans Patient fällt, sich ihrem Glück anzupassen und sich der Prozeß der Anpassung und Umstellung auf eine gute Nachricht als weniger schwierig erweist. Ich würde jedoch die Prognose wagen, daß die meisten solcher Gewinner sich an einige kurze Augenblicke der Panik, ein paar unerwartete Tränen, eine gewisse unerklärliche Ambivalenz erinnern werden. Dies sind nicht etikettierte Zeichen der Trauer, ähnlich wie wir sie bei so harmlosen und glücklichen Ereignissen wie einem Universitätsabschluß, einer Heirat oder einem Umzug in ein neues Haus erleben und zu erkennen geben.

Der Verlauf unseres Lebens hängt von unserer Fähigkeit ab, diese Brüche zu machen, sich allen Verlusten anzupassen und eine Veränderung als Vehikel zum Wachstum zu nutzen. Nicht vollständig betrauerte Verluste – Veränderungen, denen wir uns, mit anderen Worten, nicht anpassen können – überschatten unser Leben, zehren an unserer Energie und beeinträchtigen unsere Bindungs- und Kontaktfähigkeit. Wenn wir unfähig sind zu trauern, bleiben wir im Bann alter Probleme, Träume und Beziehungen, sind unfähig, in der Gegenwart Fuß zu fassen, da wir noch immer nach der Pfeife der Vergangenheit tanzen.

In meiner klinischen Praxis wird mir oft vor Augen geführt, wie ungelöste Verluste unser Leben färben und unsere Fähigkeit beeinflussen, selbst mit so routinemäßigen Situationen zwischenmenschlichen Austauschs wie beim Grüßen, Abschiednehmen und dem Treffen von Verabredungen fertig zu werden. Eine Person mit einer Geschichte nicht betrauerter Verluste klammert sich an Stabilität und wehrt sich gegen Veränderungen, da jede Veränderung als beunruhigend empfunden wird; demgegenüber sucht ein anderer zwanghaft die Veränderung, als wollte er leugnen, daß irgendein

Mensch oder eine Sache eine Rolle spielen könnte. Jemand, der empfindlich auf Verluste reagiert, braucht lange Abschiede und wird zwischen Verabredungen häufig anrufen, um sich rückzuversichern; demgegenüber wird ein anderer, wenn es an der Zeit ist zu gehen, abrupt aufbrechen und ängstlich und nervös auf jeden Versuch reagieren, einen Abschied irgendwie bedeutungsvoll oder sentimental vollziehen zu wollen. In intimen Beziehungen kann das Legat ungelöster Verluste sogar noch verhängnisvoller sein. Diejenigen, die unfähig sind zu trauern, können auch unfähig zur Aufrechterhaltung langfristiger Liebesbeziehungen und Bindungen sein: Sie binden sich entweder zu eng oder können sich nicht eng genug binden. Dies ist eines der Paradoxa des Lebens: Wenn wir nicht loslassen können, wenn der Tod es verlangt, können wir oft auch nicht festhalten, wenn das Leben dies verlangt.

Es gibt drei grundsätzliche Dinge, die wesentlich für ein Verständnis der Trauer sind. Erstens, daß jeder Verlust in uns unausweichlich eine Trauer in Gang setzt. Zweitens, daß jeder Verlust alle vergangenen Verluste wiederaufleben läßt. Drittens, daß jeder Verlust, wenn er vollständig betrauert wird, ein Vehikel zum Wachstum und zur Regeneration sein kann.

Alice begriff im Zuge ihrer fortschreitenden Therapie die Bedeutung ihrer Besessenheit von dem Gewicht von neunundneunzig Pfund. Sie überwand mit der Zeit allmählich ihre Magersucht und begann, um ihren Großvater zu trauern. Zwischen unseren Sitzungen brachte sie etliche Zeit auf dem Dachboden ihrer Eltern zu, um sich in Fotoalben und Notizbücher zu vertiefen, die quasi eine Chronik ihrer Beziehung mit Papa waren. Ich beobachtete, wie sie auf diese Weise jene Trauerarbeit nachholte, die vor Jahren aus dem Gleis geraten war. Etwa in der gleichen Zeit wurde ich durch einen Verhaltenspsychologen beeinflußt, der bekannt für seine Arbeit war, Patienten von ihren Phobien zu dekonditionieren. Diese beiden Einflüsse verbanden sich miteinander und ließen mich zu der These gelangen, bestimmte Personen mit einer komplizierten Trauer könn-

ten bezüglich ihrer Verluste dekonditioniert und zur Trauer befähigt werden. So gelangte ich zu einer Behandlung, die sogenannte Therapie zur Wiederbelebung des steckengebliebenen Trauerprozesses [im nachfolgenden meist kurz »Trauertherapie« genannt], die das enggesteckte Ziel hatte zu identifizieren, an welchem Punkt und aus welchem Grund sich eine spezifische Trauer kompliziert hatte.

Meine Trauertherapie-Patienten lehrten mich unendlich viel über die Wege und Möglichkeiten, wie wir gegen Verluste kämpfen. Sie offenbarten mir die Existenz »verbindender Objekte«, wie ich sie schließlich nannte. Dabei handelt es sich um ganz gewöhnliche Objekte, denen Trauernde eine außergewöhnliche Bedeutung beimessen und die bei bestimmten komplizierten Trauerfällen der Schlüssel zur Lösung sind.

Vier Faktoren beeinträchtigen die Fähigkeit zu trauern. Der erste hängt mit der emotionalen Veranlagung des Hinterbliebenen zusammen: Personen, deren Kindheitsbedürfnisse unzureichend unterstützt wurden oder die eine Reihe von Verlusten hinnehmen mußten, können Schwierigkeiten haben zu trauern. Der zweite Faktor betrifft die spezifische Art der verlorenen Beziehung: Es ist schwerer, eine Beziehung loszulassen, die von starken Abhängigkeiten geprägt oder durch unerledigte Dinge belastet war. Beim dritten Faktor geht es um die Umstände des Verlustes: Wenn jemand plötzlich oder auf brutale Weise stirbt, ist der Tod schwerer zu akzeptieren. Und der letzte Faktor bezieht sich auf das moderne Tabu, Trauer zum Ausdruck zu bringen. Wir leben in einer Kultur, die den Tod leugnet. Statt uns unserer eigenen Verwundbarkeit zu stellen – daß wir sowohl verlieren als auch verloren werden können –, halten wir einen Stoizismus hoch und ermuntern Trauernde, sich zu beherrschen und Haltung zu bewahren. Kulturell werden bei uns allen die Voraussetzungen für eine komplizierte und hinausgeschobene Trauer geschaffen.

Dennoch können Trauer und Schmerz nicht geleugnet werden; dies wäre ebenso absurd, als wollte man einen Knochenbruch zu