

Dr. René Reichel

Trauer ist nicht nur Trauer zum Umgang mit gemischten Gefühlen



„*Un dì si venne a me Malinconia
E disse: 'Io voglio un poco stare teco';
E parve a me ch'ella menasse seco
Dolore e Ira per sua compagnia.*“

„*Melancholie ist einst zu mir gekommen.
Sie sprach: ‚Ich will ein wenig bei dir sein‘;
Es schien mir so, als habe Zorn und Pein
Sie sich als ihr Geleite mitgenommen.*“
(Dante, 2014, S. 60f.)

Dieses Sonett von Dante – entstanden um ca. 1300 (hier ist nur der Anfang des Gedichts wiedergegeben) – bezieht sich auf die Sorge, dass seine geliebte Beatrice sterben werde. Die Besonderheit liegt unter anderem darin, dass zum Ausdruck kommt, wie aus Liebe heraus Melancholie, Schmerz und Zorn empfunden werden. Es geht also um die Gleichzeitigkeit von vier Gefühlen. Das ist bemerkenswert, denn in der psychologischen Literatur wird – wenn von Gefühlen die Rede ist – vorwiegend auf einzelne Gefühle Bezug genommen (z.B. Damasio, 1999/2000). Auch das vielschichtige Phänomen Trauer wird relativ eng umrissen. Deutlich anders bei Petzold (2007):

In ihrer *emotionalen Dimension* kann Trauer ein Spektrum von Empfindungen und Gefühlen umfassen (Betroffenheit, Schmerz, Leid, Gram, Verzweiflung, Empörung, Wut, Bitterkeit, Ergebenheit, Trost, Versöhntheit, Gelassenheit, Heiterkeit, Freude); in ihrer *kognitiven Dimension* eröffnet Trauer ein weites Feld von Gedanken und Überlegungen (Suche nach Zusammenhängen, Erklärungen, Ursachen, Blick auf Folgen, Konsequenzen, Versuche des Verstehens und des Herstellens von Sinnhaftigkeit oder der Absage an Erklärungen und Sinn usw.); in ihrer *sozialen Dimension* kann Trauer vielfältige Formen zeigen (gemeinsames Trauern, Trösten, Erzählen, Rituale, normative Verpflichtungen, Hilfeleistungen, Unterstützung,

Autor: Dr. René Reichel, MSc

© Dezember 2018 · NÖ PPA · Laut gedacht · Trauer ist nicht nur Trauer

Seite 1 von 8

gemeinschaftliche Überwindungsarbeit usw.); in der *physiologischen Dimension* ist Trauer mit spezifischen Erregungs- und Stressreaktionen oder auch mit Beruhigungs- und Entlastungsreaktionen verbunden, abhängig von den aktuellen Kontextbedingungen und den vorgängigen Verlust-, Trauer-, Trost- und Überwindungserfahrungen. (S. 40; Herv. i.O.)

Angesichts dieser Komplexität stehen im Mittelpunkt dieses Beitrags die Fragen: Was bedeutet eine solche Sichtweise, dass wir es überwiegend mit wechselhaften Gefühlsmischungen zu tun haben, für ein Alltagsverständnis von Erregungen und die Bewertung von Gefühlsausdrücken? Was bedeutet dies insbesondere für das Erleben, Ausdrücken und Bewerten von Verlusterfahrungen? Welche Schlussfolgerungen kann man für professionelles Handeln in der Begleitung und Verarbeitung von Verlusterfahrungen daraus ableiten?

Drei Irrtümer

Zunächst erscheint es uns jedoch bedeutsam, auf das Alltagsverständnis zum Thema Trauer Bezug zu nehmen, da es gerade bei der Wahrnehmung und im Umgang mit Gefühlen in mehrfacher Weise irrt. Drei Irrtümer sollen herausgegriffen werden:

Irrtum 1: Es gibt richtige und falsche Gefühle

Fast jeder und jede von uns hat als Kind den Satz gehört: „*Da brauchst du doch keine Angst zu haben!*“ Manche Menschen haben ihn wiederholt hören müssen. Der Satz ist natürlich sowohl sinnlos als auch falsch. Er unterstellt, Gefühle unterlägen in relevantem Maß einer rationalen Prüfbarkeit. Und er unterstellt des Weiteren, Gefühle ließen sich durch Appelle auflösen oder verändern. Viele wissen, dass dies nicht möglich ist, geben diese Tradition aber dennoch weiter, obwohl sie selbst als Kinder darunter gelitten haben.

Auch zahlreiche weitere Beispiele belegen, wie Gefühle als einseitig richtig oder falsch bewertet werden, z.B. Eifersucht oder Neid.

Irrtum 2: Es gibt richtige und falsche Formen, Gefühle auszudrücken

„*Freust du dich denn gar nicht?*“ ist eine im Alltag ebenso häufige wie sprachlos machende Frage. Was soll man darauf antworten? „*Ja, äh, schon, natürlich, aber irgendwie ...*“ Ein besonders häufiger Vorwurf in unserer Alltagskommunikation: „*Reg dich doch nicht so auf!*“ Oder noch stärker eingreifend: „*So richtig traurig wirkt sie aber nicht*“ – eine durchaus häufige Beobachtung oder auch leise Bemerkung auf einer Trauerfeier bzw. einem Begräbnis.

Wir beobachten also einen Widerspruch: Einerseits ist unser Wissen über die inneren Prozesse bei Gefühlen beschränkt, andererseits neigen wir zu einer relativ strengen

Autor: Dr. René Reichel, MSc

© Dezember 2018 · NÖ PPA · Laut gedacht · Trauer ist nicht nur Trauer

Seite 2 von 8

Bewertung, wie denn bei bestimmten Situationen zu fühlen sei, und wie dieses Gefühl ausgedrückt werden sollte. Wir können von einem Bias sprechen, der zu Verzerrungen im Selbstbild („*Fühle ich nicht richtig?*“) und im Fremdbild („*Der ist so abgebrüht!*“, „*Die ist so hysterisch!*“) führen kann. Neben der zwischenmenschlichen Unsicherheit beobachten wir außerdem die gesellschaftliche Normierung von Gefühlsäußerungen. So erscheint es ganz normal, dass sich Menschen bei einem Tor oder gar Sieg im Fußball hemmungslos in die Arme fallen, während die Nachricht über eine Gehaltserhöhung keineswegs einen Freudentaumel auslöst, jedenfalls in der Regel nicht. „Ich bin traurig, dass ich nicht traurig genug bin“, sagt Stefan Sagmeister in seinem Film „The Happy Film“ (Sagmeister, Nabors & Curtis, 2016), als sein wichtigster Mitarbeiter stirbt. Damit beschreibt er das Dilemma mit dem „richtigen Trauern“: Ich fühle, was ich fühle; aber ich denke, wie ich fühlen sollte.

Irrtum 3: Ein Gefühl ist immer ein bestimmtes Gefühl

Ein Familienvater hat finanzielle Sorgen, nicht sehr große, aber immerhin. Jetzt ist seine Großmutter gestorben. Als Kind und Jugendlicher war sie für ihn sehr wichtig, auch sie liebte ihn. Später ist die Beziehung abgekühlt und auch ziemlich eingeschlafen. Sie konnte ihm nicht wirklich verzeihen, dass er nicht in den Familienbetrieb eingestiegen ist. Die Großmutter hat ihm jetzt relativ viel Geld hinterlassen. Der Familienvater durchläuft ein Gefühlschaos:

- Durch die lange Distanz überfällt ihn eine unerwartete intensive Trauer.
- Er ahnt sofort, dass das Erbe ihn aus den Schwierigkeiten retten wird.
- Er fühlt sich schuldig, weil er so schnell an das Erbe denkt.

All das führt dazu, dass er in seinem Ausdruck gehemmt ist. Manche seiner Mitmenschen meinen daraufhin, er sei kühl, distanziert oder abgebrüht. Dabei findet er keine Möglichkeit, dieses Gefühlsgemisch wahrzunehmen und es vielleicht sogar mitzuteilen. Das Ganze wird noch schwieriger, als er merkt, wie andere Familienmitglieder ganz offen über das zu erwartende Erbe sprechen. Jetzt kommt noch Ärger über diese Menschen dazu, wodurch er zeitweilig sein eigenes Gefühlschaos wegzuschieben vermag.

Kann ein Mensch tatsächlich verschiedene, auch widersprüchliche Gefühle gleichzeitig durchleben? Die Forschung sagt dazu überwiegend Ja. Larson und McGraw (2014) erzählen die Geschichte von Kassim Bakari, der erfuhr, dass seine Frau und seine Tochter in einem Flugzeug ins Meer abstürzten. Am nächsten Tag erfuhr er, dass seine Tochter überlebt hatte. Die Forscher fanden heraus, dass ein Verständnis von Gefühlen ein Verständnis von gemischten Gefühlen miteinschließen muss.

How do people feel when they experience bittersweet events comprised of pleasant and unpleasant aspects (e.g., good news accompanied by bad)? Just as acids

Autor: Dr. René Reichel, MSc

© Dezember 2018 · NÖ PPA · Laut gedacht · Trauer ist nicht nur Trauer

Seite 3 von 8

immediately neutralize bases, some have suggested that bittersweet events pleasant aspects might neutralize their unpleasant aspects, thereby resulting in fairly neutral emotional reactions. ... Can people feel happy and sad at the same time? (ebd., S. 263)

Berrios, Totterdell und Kellett (2015) stellen in der Conclusio einer Metaanalyse fest, unterschiedliche Intensitätsgrade seien unterscheidbar und gemischte Gefühle nicht die Summe einzelner Gefühle: „The results for the limited set of studies using subjective measures permit speculation that mixed emotions experience might be more than the sum of its constituent emotions, suggesting the importance of further investigating the subjective experience of mixed emotions“ (ebd., S. 13). Dieser letzte Aspekt ist für die Psychotherapie und Beratung von Bedeutung.

Verlusterfahrungen und gemischte Gefühle

Beide oben erzählten Beispiele von den Männern machen deutlich, dass Trauer von weiteren Gefühlen überlagert werden kann. In manchen Situationen wird dies auch in unserem Alltagsverständnis wahrgenommen und quasi „erlaubt“. Das gilt vor allem dann, wenn das Sterben eines Menschen zugleich die „Erlösung“ von einem Leid bedeutet, sei es, weil dieser Mensch schon lange gelitten hat oder weil andere schon lange unter ihm gelitten haben. In den meisten anderen Fällen fehlen die Wahrnehmung und somit auch das Verständnis für Gefühlsmischungen, wie das Beispiel des Familienvaters zeigt, der seine geliebte Großmutter verliert und sich schämt, weil er sich über die Erbschaft freut.

Aus Sicht von Beratung und Psychotherapie sind hier zwei Fragen zu verfolgen:

- a. Kann man gemischte Gefühle bearbeiten, indem man sie „zerlegt“? Oder ist hier das Ganze etwas anderes als die Summe seiner Teile?
- b. Ab wann können oder müssen wir davon sprechen, dass die gemischten Gefühle zu einer „komplizierten Trauer“ geworden sind, dass also erweiterter Handlungsbedarf vorliegt?

Zu a: Ein phänomenologisches Vorgehen wird mit dieser Frage anders umgehen als ein Vorgehen unter Einsatz von Manualen. Das phänomenologische Vorgehen wird sich auf die Aspekte des Gefühlslebens konzentrieren, die in den Vordergrund treten, und wird vorschnelle Benennungen vermeiden. Eine andere Vorgehensweise wird versuchen, die Situation durch rationales Verständnis akzeptierbar zu machen. Wieder eine andere Vorgehensweise wird versuchen, ziel- oder lösungsorientiert wünschenswerte Emotionen in den Vordergrund zu holen. Eine wichtige Anregung von Berrios und Kollegen (2015) lautet, gemischte Gefühle nicht zu zerlegen, sondern in ihrer dynamischen Ganzheit zu behandeln.

Es ist anzunehmen, dass bei verwirrenden Phänomenen, wie es gemischte Gefühle nun einmal sind, eine Vorgangsweise zu bevorzugen ist, die neben rationalen Aspekten vor allem die Mühen beim sprachlichen Ausdruck berücksichtigt und nach Möglichkeiten der Symbolisierung auf verschiedensten Ebenen sucht. Das personenzentrierte Spektrum bietet dazu eine Reihe von Vorgehensweisen, die Gestalttherapie sowie die Integrative Therapie bezieht gezielt körperorientierte und kreative nonverbale Ausdrucksformen mit ein (Petzold & Orth, 1990/2007).

Zu b: Die Frage, wann und wie welcher Ausdruck von Trauer gesund oder krankheitswertig ist, scheint schwer zu beantworten, weil diese Frage von kulturellen Vorstellungen, aber auch von Klischees geprägt und zudem von Pharmainteressen beeinflusst wird (Frances, 2013). Dass Trauer zunächst eine gesunde Reaktion auf ein Verlusterleben bedeutet und ihre Ausdrucksformen wie auch Dauer vielfältig, individuell verschieden und auch kulturabhängig sind, kann an dieser Stelle vorausgesetzt werden. Die Notwendigkeit von Trauerbegleitung oder Therapie ist nicht belegt. Trauer ist den Menschen zumutbar (Bonanno, 2012). Die weitere Aufmerksamkeit muss also auf „komplizierte Trauer“ gelegt werden.

Was aber genau ist komplizierte Trauer? Auch bei normaler Trauer können zeitweise Symptome auftreten, die als negativ oder krankheitswertig wahrgenommen und bewertet werden können: sozialer Rückzug, emotionale Abstumpfung, ständiges Wiederholen bestimmter Aussagen oder Erzählungen etc. Dies kann jedoch eine kurzfristige Erscheinung sein und in absehbarer Zeit wieder verschwinden. Für eine Zeit lang gilt häufig: „Manche Menschen können sich durch Dissoziation, Verdrängung oder Verleugnung sehr gut retten, und es ist eigentlich in solchen Situationen durchaus hilfreich, wenn man gut verdrängen kann“ (Petzold, 2004, S. 8). Leider gilt dies jedoch nur für den Einzelfall und eher passager.

Neben „normalen“ und durchaus gesunden Reaktionen auf Verluste aller Art können daher zahlreiche Phänomene beobachtet und beschrieben werden, die zu spezieller Aufmerksamkeit auffordern. Es wurden verschiedene Begriffe verwendet, um das, was über „normale Trauer“ hinausgeht, zu benennen: pathologische Trauer, traumatische Trauer, prolongierte Trauer. Die Schwierigkeit, hier Eindeutigkeit zu erzielen, bestätigt die Vielfalt persönlicher Trauerreaktionen. Letztlich scheint sich der auch in diesem Text bevorzugte Begriff „komplizierte Trauer“ durchzusetzen.

Komplizierte Trauer (Worden, 1987; im deutschen Sprachraum Znoj, 2004; Wagner, 2013) ist gekennzeichnet durch

- keine allmähliche Abnahme der Trauerintensität;
- starke, anhaltende Schuldgefühle (etwas am Toten versäumt zu haben, das Unglück durch Unachtsamkeit oder Nachlässigkeit selbst verantwortet zu haben);
- keine oder kaum Anpassung an die neue Wirklichkeit;

Autor: Dr. René Reichel, MSc

© Dezember 2018 · NÖ PPA · Laut gedacht · Trauer ist nicht nur Trauer

Seite 5 von 8

- reaktives selbstschädigendes Verhalten (Alkohol, Drogen);
- Depression;
- langfristige Schlaf- und Essstörungen;
- Vernachlässigung des sozialen Netzes und, damit verbunden,
- Vereinsamung.

Komplizierte Trauer kann u.a. entstehen bei

- aberkannter Trauer oder entrechteter Trauer: z.B. beim Verlust von verbotenen oder geheimen Beziehungen (Paul, 2012). Hier geht es um eine von innen oder von außen nicht zugestandene Trauer: „Ich darf nicht zeigen (vielleicht auch nicht spüren), wie wichtig dieser Mensch für mich war (und ist)“, „die ist noch zu klein dafür“, „der versteht das eh nicht“, „so schlimm ist das doch gar nicht“.
- traumatischen Todesumständen: Wenn jemand verschollen oder so gestorben ist, dass nichts Körperliches mehr zu finden ist.
- Schuld: Wenn ein größeres Schuldthema offengeblieben ist und zu Lebzeiten nicht behandelt werden konnte
- Schuldgefühlen: Wenn die überlebende Person das Gefühl hat, der verstorbenen Person etwas schuldig geblieben zu sein (Paul, 2014). Hier ist es wichtig, zwischen Schuld und Schuldgefühlen zu unterscheiden! Hier greifen Psychotherapeutinnen und andere Helfer, die nur auf die Gefühle fokussieren, daneben, wenn sie Schuld nicht als Realität anerkennen. Interventionen müssen hier auch die Richtung von möglicher „Wiedergutmachung“ einschlagen und dürfen nicht nur „an den Gefühlen arbeiten“.
- weiteren Gründen: Wenn z.B. nach dem Tod eines wichtigen Mitmenschen keine angemessene Verarbeitung möglich war und nach einiger Zeit ein weiterer bedeutsamer Todesfall eintritt, kann die neue Trauer nicht aufkommen, denn ihr Platz ist „besetzt“ von der früheren ungelebten Trauer.

Die meisten der hier aufgezählten Entstehungsbeispiele für mögliche „komplizierte Trauer“ evozieren auch gemischte Gefühle. Das bedeutet, dass ein einseitiger Anspruch, „richtig“ zu trauern, zu einer Verschlimmerung des Gesamtbefindens beitragen kann, weil wichtige kaum oder gar nicht bewusste Aspekte im Erleben nicht beachtet und damit auch nicht geachtet werden. Es ist eine durchaus hochsensible Angelegenheit, die auch oft wechselnde Komplexität der Gefühlslagen sich bewusst zu machen oder sie sogar zu thematisieren. Wann ist der Zeitpunkt für jemanden gekommen, wahrzunehmen und anzuerkennen, dass ein Verlust auch zugleich eine Befreiung war? Oder umgekehrt, dass das Gefühl der Befreiung auch eine tiefe Traurigkeit überlagert? Oder dass Schuldgefühle das Aufkommen von Trauer verhindern können? Ein nicht

Autor: Dr. René Reichel, MSc

© Dezember 2018 · NÖ PPA · Laut gedacht · Trauer ist nicht nur Trauer

Seite 6 von 8

unwichtiger Teil davon ist die Anerkennung gelegentlicher gemeinsamer Sprachlosigkeit. „Anerkennen, was ist“, auch wenn es dafür im Augenblick keine passenden Worte gibt, und auch dann, wenn die Gefühlsregungen und -äußerungen nicht den (üblichen) Erwartungen entsprechen, das ist ein großer zwischenmenschlicher Beitrag. Und um eine solche Kultur zu entwickeln braucht es nicht unbedingt professionelles Können.

Anmerkung:

Dieser Letter verwendet Ausschnitte aus dem Buch „Vom Sinn des Sterbens. Gedanken und Anregungen für den Umgang mit Sterben und mit Sterbenwollen“ (Reichel, 2018).

Literatur

Berrios, Raul, Totterdell, Peter & Kellett, Stephen (2015). Eliciting mixed emotions: a meta-analysis comparing models, types, and measures. *Frontiers in Psychology*, 2015/6. Article 428. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00428/full> (17.7.2018)

Bonanno, G.A. (2012). *Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden*. Bielefeld: Edition Sirius im Aisthesis Verlag (englisches Original erschienen 2009: *The other side of sadness*. New York: Basic Books).

Damasio, A.R. (2000). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. München: List (englisches Original erschienen 1999: *The feeling of what happens*. New York: Harcourt Brace).

Dante Alighieri (2014). *Gedichte. Rime. Italienisch und Deutsch* (Reihe: Humaniora, Bd. 8). Berlin: Lit.

Frances, A. (2013). *Normal. Gegen die Inflation psychiatrischer Diagnosen*. Köln: Dumont (englisches Original erschienen 2013: *Saving normal*. New York: Morrow).

Larson, J.T. & McGraw, A.P. (2014). The case for mixed emotions. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(6), 263–274. Verfügbar unter: http://biosocialmethods.isr.umich.edu/wp-content/uploads/2015/10/Larsen_McGraw_2014.pdf [27.09.2018].

Paul, C. (2012). Aberkannte Trauer. In E. Schärer-Santschi (Hrsg.), *Trauern. Trauernde Menschen in Palliative Care und Pflege begleiten* (S. 225-231). Bern: Huber.

Paul, C. (2014). Kinder und Jugendliche als Trauernde nach einem Suizid. Eine Möglichkeit menschlichen Handelns. In F. Röseberg & M. Müller (Hrsg.), *Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien* (S. 190–195). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Petzold, H.G. (2004). Psychotherapeutische Begleitung und „Trostarbeit“ bei Sterbenden – ein integratives Konzept für die Thanatotherapie. *Polyloge*, 4(5), Art. 3. Verfügbar unter: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Petzold-Thanatotherapie-Polyloge-05-2004.pdf> [27.09.2018].

Petzold, H. G. (2007). Trost und Trauer: Konzepte und Modelle. *Thema Pro Senectute*, 2(2), 40–49.

Petzold, H.G. & Orth, I. (2007). *Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie. 2 Bände* (4., unveränd. Aufl.). Bielefeld: Edition Sirius im Aisthesis Verlag (Erstaufl. erschienen 1990).

Autor: Dr. René Reichel, MSc

© Dezember 2018 · NÖ PPA · Laut gedacht · Trauer ist nicht nur Trauer

Seite 7 von 8

Reichel, R. (2018). *Vom Sinn des Sterbens. Gedanken und Anregungen für den Umgang mit Sterben und mit Sterbenwollen*. Wien: Facultas.

Sagmeister, S., Nabors, B. & Curtis, H. (2016). *The Happy Film*. Film. USA.

Wagner, B. (2013). *Komplizierte Trauer. Grundlagen, Diagnostik und Therapie*. Berlin: Springer.

Worden, W.J. (1987). *Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch* (Reihe: Psychologie-Praxis). Bern: Huber (englisches Original erschienen 1982: Grief counseling and grief therapy. New York: Springer).

Znoj, H. (2004). *Komplizierte Trauer* (Reihe: Fortschritte der Psychotherapie, Bd. 23). Göttingen: Hogrefe.

Über den Autor:

Dr. René Reichel, MSc

Dr. René Reichel, MSc, geb. 1948, ist Psychotherapeut (Gestalttherapie und Integrative Therapie) in freier Praxis seit 1991, Lehrtherapeut, Supervisor/Coach (ÖVS) und seit vielen Jahren in der Ausbildung von Berater*innen, Supervisor*innen und Psychotherapeut*innen tätig. Er war langjähriger Mitarbeiter und Lehrgangleiter im Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Donau-Universität Krems. Kontakt: rene@reichel-reichel.at

Impressum

Im Letter LAUT GEDACHT stellen namhafte und erfahrene Expertinnen und Experten Überlegungen zur Umsetzung der Patientenrechte an. Der Letter erscheint unregelmäßig seit Juli 2001 und findet sich auf www.patientenanwalt.com zum kostenlosen Download.

Herausgeber: NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft, A 3109 St. Pölten, Landhausplatz 1, Haus 13

Tel: 02742/9005-15575, Fax: 02742/9005-15660, E-Mail: post.ppa@noel.gv.at

Für den Inhalt verantwortlich: Der Letter dieser Reihe repräsentiert jeweils die persönliche Meinung des Autors. Daten und Fakten sind gewissenhaft recherchiert oder entstammen Quellen, die allgemein als zuverlässig gelten. Ein Obligo kann daraus nicht abgeleitet werden. Herausgeber und Autoren lehnen jede Haftung ab.

© Copyright: Dieser Letter und sein Inhalt sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder auch nur auszugsweise Weiterverwendungen nur mit Zustimmung des Herausgebers. Zitate mit voller Quellenangabe sind zulässig.

Autor: Dr. René Reichel, MSc

© Dezember 2018 · NÖ PPA · Laut gedacht · Trauer ist nicht nur Trauer

Seite 8 von 8