

DIPLOMARBEIT

„Annehmen der Trauer als Teil des Lebens“

Kursname: PSB Klagenfurt (2017 – 2020)

eingereicht von

Marion Cenin

zur Erlangung des Diploms zur

Dipl. Psychologischen Sozialberaterin

Dezember 2019

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass die vorliegende Arbeit von mir eigenständig unter ausschließlicher Zuhilfenahme der im Text angeführten Quellen verfasst wurde.



Marion Cenin

Wernberg, im Dezember 2019

Genderkonforme Schreibweise

Die abwechselnd gewählte männliche bzw. weibliche Form steht jeweils pars pro toto, wechselt je nach Kontext und stellt keine Bewertung des jeweils anderen Geschlechts dar.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Theoretischer Teil	5
Grundlegende Informationen zu Tod und Trauer	5
Was ist Trauer?	5
Was ist Traurigkeit?	7
Wer trauert zu welchen Anlässen?	8
Antizipatorische Trauer	8
Besonders schwer zu verarbeitende Todesfälle	10
Tod und Trauer in der Logotherapie	13
Das theoretische Menschengebäude in der Logotherapie	13
Der Mensch und sein Schicksal	17
3. Praktischer Teil	21
Trauerarbeit in der Praxis	21
Fallbeschreibung	22
Sterbebegleitung mit Lena	23
Trauerbegleitung mit Frau S. und Flo	25
Welche Logotherapeutischen Interventionen waren in diesem Fallbeispiel hilfreich?	29
4. Resümee und Schlusswort	30
Literaturverzeichnis	31

1. Einleitung

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, wie weitläufig das Thema Trauer ist und wie wichtig es ist, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Im März dieses Jahres besuchte ich ein 3-tägiges Trauerumwandlungsseminar. Ich war erstaunt, wieviel ungelebte Trauer und Traurigkeit in mir hochkam, die ich hier annehmen und leben lernte. Es war teilweise schockierend für mich zu sehen, was bei anderen Teilnehmern nach Jahren und Jahrzehnten zum Vorschein kam. Ich kannte diese Art der Selbsterfahrung vorher nicht und hätte es nie für möglich gehalten, was das bei Menschen bewirken kann. Ab diesem Zeitpunkt begann ich mich intensiv mit Trauer zu beschäftigen und bekam dann auch die Möglichkeit in diesen Seminaren meine Seminarassistentenstunden zu absolvieren. Dafür bin ich sehr dankbar, weil ich enorm viel an Erfahrungen und Eindrücken sammeln durfte. Sehr schnell habe ich erkannt, dass beim Thema Trauer einige Ansätze der Logotherapie sehr wertvoll sind und extrem hilfreich für die Beratung von Menschen, die mit verschiedenen Verlusten zu kämpfen haben. Im Sommer machte ich mein Praktikum in einem Kinderheim. Auch hier war es spürbar, wie wichtig es ist, Trauer anzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen und der Trauer einen Raum im Leben zu geben. Anhand all dieser Erfahrungen wurde mir klar, darüber meine Diplomarbeit zu schreiben. Außerdem nehme ich an einer zertifizierten Ausbildung für individuelle Trauerbegleitung teil. Leider wird in unserer Gesellschaft die Trauer selten gelebt. Kaum jemand möchte sich mit dem Thema Tod beschäftigen und schon gar nicht darüber reden. Ungelebte Trauer kann krank machen und unglaubliche Spuren in unserem Leben hinterlassen, die oft sehr lange nicht erkennbar sind. Deshalb ist es mir auch so wichtig, diesen Teil unseres Lebens der Gesellschaft näher zu bringen. Jeder einzelne von uns wird im Laufe seines Lebens mit einer Art von Trauer konfrontiert und es führt kein Weg an ihr vorbei, sondern nur durch sie hindurch. Mit meiner Arbeit möchte ich Menschen dazu motivieren, die Trauer als Teil des Lebens anzunehmen und sie nicht zu verdrängen. Ich bin auf der Suche nach den Antworten, welche uns die Logotherapie auf schicksalhafte Ereignisse bereitstellt.

2. Theoretischer Teil

Grundlegende Informationen zu Tod und Trauer

Was ist Trauer?

Der Begriff Trauer oder Trauern bezeichnet eine durch Verlust verursachte Gemütsstimmung und deren Kundgebung nach außen, etwa durch den Verlust nahestehender oder verehrter Personen oder Tiere, durch die Erinnerung an solche Verluste, oder auch zu erwartende Verluste¹.

Für mich persönlich ist Trauer viel mehr. Trauer kann man als eine Reaktion des Bedauerns auf den Verlust auf etwas Liebgewonnenes oder Vertrautem bezeichnen. Sie kann sich in unterschiedlicher Intensität der Gefühlswelt- und Verhaltensweise zeigen. Die Trauer kann sehr individuell sein, es kann abhängen vom Alter des Trauernden, vom Alter des Verstorbenen. Es hängt auch vom sozialen Umfeld und der Vorgeschichte ab. Trauer gibt es seit Angedenken der Menschheit und wurde schon immer unterschiedlich in den verschiedensten Kulturen und Zeitaltern integriert und gelebt. Es gibt bei Trauer keine Regeln, weder wie kurz noch wie lange sie dauert, noch wie sie genau gelebt wird. Trauer ist auf jeden Fall ein Prozess, um einen Verlust oder eine Trennung zu verarbeiten. Sie zeigt das Beklagen einer Beendigung eines schönen Zustandes oder Liebe zu einer Person. Sie ist keine Krankheit, sie ist eine Prozessbewältigung. In früheren Kulturen wurde Trauer viel intensiver gelebt. Es gab oft tagelang andauernde Trauerzeremonien oder sogar einige Klageweiber, die die Trauer ausdrückten. Hier wurde Trauer in der Gesellschaft ganz stark angezeigt. Heute wird Trauer wesentlich schneller abgehandelt. Auch hier nimmt sich der Mensch immer weniger Zeit für diese Art von Gefühlen. Mittlerweile wurde erforscht, dass aktives Trauern sehr wichtig ist, um physische und psychische Gesundheit aufrecht zu erhalten. Nicht gelebte Trauer kann zu Verstimmungen, Depressionen, Isolierung, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und vielem mehr führen. Trauer erfolgt meist in Wellen, unterschiedlicher Intensität.

¹<https://de.m.wikipedia.org/wiki> (Zugriff am 01.12.2019)

Ich möchte im Speziellen die 4 Traueraufgaben nach **James William Worden**² vorstellen.

1. Aufgabe: ***Den Verlust als Realität akzeptieren***

Egal ob man auf den Tod gefasst ist (z.B. bei älteren oder kranken Menschen) oder der Tod überraschend, unvorhersehbar eintritt. Es entsteht sehr häufig das Gefühl „Das kann doch nicht wahr sein! Ist das jetzt echt wahr?“ Diese Aufgabe verlangt, dass man die Tatsache akzeptiert, dass der geliebte Mensch verstorben ist. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie sich die Realitätsverweigerung einstellen kann. Oft wird die Bedeutung der Person verleugnet. Erinnerungsstücke werden beseitigt bis hin zu „selektivem Vergessen“. Die Realität zu akzeptieren hilft, dass traditionelle Rituale, wie eine Beerdigung, vorgenommen werden. Fehlt diese Möglichkeit, kann es passieren, dass diese Phase nicht verinnerlicht wird.

2. Aufgabe: ***Den Schmerz verarbeiten***

Wenn der Schmerz nicht gelebt oder zugelassen wird, ich würde sagen, wenn er nicht angenommen und getragen wird, kann dieses Verhalten zu Problemen führen. Auch diverse Aussagen der Gesellschaft gegenüber dem Trauernden können negativen Einfluss auf das Annehmen dieses unausweichlichen Prozesses haben. Gedanken und Gefühle werden ausgeblendet. Tiefster Schmerz wird durch Leugnung unterdrückt. Wird der Schmerz angenommen, zeigt er sich nicht nur in Traurigkeit und Niedergeschlagenheit. Angst, Wut, Einsamkeit, Depression und Schuldgefühle können weitere Anzeichen sein.

3. Aufgabe: ***Sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen***

In dieser Phase versuchen viele Menschen einen Sinn im Verlust zu erkennen und auch wieder Kontrolle über das Leben zu gewinnen. Sehr häufig wird die Frage nach dem Sinn gestellt und der Trauernde versucht Antworten zu bekommen bzw. zu finden. Häufig gilt es hier auch ohne Antwort weiterzuleben.

4. Aufgabe: ***Eine dauerhafte Verbindung zu der Verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben zu finden***

² vgl. Worden William J. (2011) „Beratung und Therapie in Trauerfällen“ (4. Auflage)

Viele Jahre war die Meinung weit verbreitet, man müsse sich von den Toten loslösen. Zwischenzeitlich wurde jedoch erforscht, dass Menschen die Möglichkeit brauchen, sich an den Verstorbenen zu erinnern, um so auch mit dem eigenen Leben fortfahren zu können. Es stirbt auch ein Teil unserer eigenen Identität, wenn wir Menschen aus unserem Leben streichen wollen. Wird diese vierte Phase nicht erfüllt, kommt es zu einem Stillstand des Trauernden und es gelingt dem Betroffenen nicht mehr das Leben zu leben bzw. zu gestalten. In diesem Abschnitt bleiben viele stecken und merken oft erst zu spät, dass Leben in irgendeinem Bereich aufgehört hat. Man kann aber daran auch feststellen, dass die Trauerzeit zu Ende geht, wenn der Trauernde kein Bedürfnis mehr hat, die Erinnerung an die verstorbene Person mit starker Intensität im Alltag zu leben.

Diese vier Aufgaben laufen aber nicht in einer starren Abfolge ab. Immer wieder können sie neu auftreten und bearbeitet werden. Man kann sich auch mit mehreren Aufgaben gleichzeitig beschäftigen. Die Trauer ist ein fließender Prozess, die keinen strikten Ablauf verfolgt.

Was ist Traurigkeit?

Traurigkeit ist eine Emotion, die auf einem meist schicksalhaften – Ereignis gründet und eine tiefe Betroffenheit enthalten kann. Pierer's Universallexikon von 1863 schreibt dazu, Traurigkeit ist *„das allgemeine, lebhaft, wenn auch nicht durch eine bestimmte, im Augenblick eben vorhandene Ursache erregtes Schmerzgefühl³...*

³ <https://de.m.wikipedia.org/wiki> (Zugriff am 01.12.2019)

Meine Meinung zu Traurigkeit ist, dass es wichtig ist, sie zu erkennen und sich damit auseinanderzusetzen. Darüber zu sprechen, um sie verarbeiten zu können. Traurigkeit ist für mich ein momentaner Gefühlszustand, der in unterdrückter bzw. verdrängter Form zu echter Trauer führen kann. Damit meine ich vor allem Verluste aller Art, persönliche Kränkungen, Enttäuschungen, Anschuldigungen, Bewertungen sowie Unehrlichkeit gegenüber einer bestimmten Person. Hier gilt es für mich den psychischen Schmerz anzunehmen und diesen auch ganz klar beim Gegenüber anzusprechen – sehr oft werden Aussagen falsch interpretiert.

Wer trauert zu welchen Anlässen?

Meistens denkt man hier nur an Angehörige nach dem Tod. Aber auch ein bevorstehender Verlust z.B. eines Schwerkranken lässt die Trauer beginnen. Die akute Trauer beginnt mit dem Eintritt des Todes. Aber auch Ungelebtes, Ungewolltes, Jobverlust, Scheidung, Trennung, Umzug, Krankheit etc. können Auslöser für Trauer sein. Natürlich durchleben diesen Prozess auch betroffene Personen selbst, sie nehmen Abschied von allem.

Nicht zu vergessen: Auch ich als Berater bzw. Begleiter sollte bewusst mit der eigenen Trauer und der Trauer im Team umgehen und in der Notwendigkeit eine Supervision in Anspruch nehmen und die eigene Psychohygiene wirklich wichtig nehmen. Nur dann kann ich gut beraten und begleiten.

Antizipatorische Trauer

Mit antizipatorischer Trauer ist eine Trauer schon vor dem Eintreten des zu erwartenden Verlusts gemeint. Insofern unterscheidet sie sich von allen anderen Arten der Trauer, die reaktiv auf einen bereits eingetretenen Verlust folgen. Viele Todesfälle sind jedoch vorhersehbar, sodass es in der Phase zwischen erster Gewissheit und tatsächlichem Todesfall bereits zu üblichen Trauerreaktionen kommen kann. Während plötzliche Todesfälle oft überaus traumatisch wirken, kann eine sich über lange Zeit hinziehende Sterbephase Groll erzeugen, der irgendwann zu Schuldgefühlen führt.

Eine der ersten Fragen, die sich in diesem Zusammenhang stellen, lautet: „Erleichtert antizipatorische Trauer die Situation nach dem Verlust?“ Damit ist gemeint: Kommen Menschen, die vor dem Verlust schon getrauert haben, danach mit der veränderten Situation besser zurecht bzw. trauern sie weniger lang als Menschen, die erst mit dem tatsächlichen Verlust zu trauern beginnen? Bei diversen Studien gehen hier die Meinungen auseinander, es kann also nicht klar beantwortet werden (nach Worden 2011).

Meine persönliche Meinung anhand der Erfahrungen, die ich bisher gemacht habe, ist, dass man hier keine allgemeinen Thesen aufstellen kann. Jeder Mensch reagiert individuell auf bestimmte Ereignisse und Verluste bzw. Schicksale. Was ich aber sehr stark erlebt habe, ist eine enorme Belastung der Angehörigen bei schwerer Krankheit. Für manche Personen ist dieser Schwebestand nur schwer zu ertragen. Das schlimmste dabei ist aber, mitanzusehen zu müssen, wie der geliebte Mensch immer mehr abbaut und leidet und man kann nicht helfen. Man ist quasi dem Schicksal ausgeliefert. Auch die Betroffenen selbst hadern sehr häufig mit dieser schwierigen Situation. Leider passiert es in solchen Fällen sehr oft, dass sich Angehörige zu früh von der geliebten Person lösen, weil sie es einfach nicht mehr aushalten können oder wollen. Was natürlich in der Zukunft zu Problemen führen kann. In der Beratung sehe hier einen großen Vorteil. Man kann den Klienten und die sterbende Person bewusst begleiten und all die wichtigen Aspekte bearbeiten. Wie z.B. Unerledigtes zu klären, damit meine ich vorwiegend die zwischenmenschlichen Dinge. Man hat noch die Möglichkeit alles zu besprechen, was einem am Herzen liegt. Was einen enttäuscht hat, was man am anderen schätzt, alles, was bis jetzt noch unausgesprochen geblieben ist. Meiner Meinung nach sollte jeder, bzw. alle Bezugspersonen die Chance haben, dies zu tun. Das bringt sehr viel inneren Frieden, somit fällt es den Angehörigen dadurch oft leichter, die sterbende Person gehen zu lassen. Und auch für den Betroffenen selbst wird es leichter, die letzte Reise des Lebens in Liebe, Dankbarkeit und Frieden zuzulassen.

Besonders schwer zu verarbeitende Todesfälle

Hier möchte ich bestimmte Todesumstände, nach Worden (2011), anführen, die zusätzliches Verständnis und spezielle Interventionen in der Trauerbegleitung erfordern können.

a.)Schicksalhafte Umstände, die zum Tod führen

Plötzlicher Tod

Von einem „plötzlichen Tod“ sprechen wir, wenn jemand unerwartet, also ohne jede Vorwarnung stirbt. Die meisten Forscher kommen zu dem Schluss, dass plötzliche Todesfälle schwieriger zu betrauern sind als solche, mit denen man gerechnet hat. Einige haben Probleme damit, das Geschehene überhaupt zu begreifen und den Todesfall als Realität zu akzeptieren. Ein Merkmal der Trauer nach plötzlichen Todesfällen ist die Verstärkung von Schuldgefühlen und oft auch das Bedürfnis, anderen die Schuld zuzuweisen.

Wichtig ist, diese Schuldgefühle in der Beratung in den Mittelpunkt zu stellen und den Trauernden zu helfen, sie mittels einer kritischen Realitätsprüfung zu hinterfragen.

Plötzlicher Kindstod

Eine besondere Form des plötzlichen Todesfalls ist der plötzliche Kindstod. Die Ursachen dafür sind bis heute nicht vollständig geklärt. Die Eltern haben keine Chance, sich auf den Verlust vorzubereiten. Es liegt keine eindeutige Ursache vor, was zu beträchtlichen Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen führen kann. Als weiterer schwerwiegender Faktor kommen behördliche Ermittlungen hinzu, denn bei jedem plötzlichen Kindstod wird die Polizei eingeschaltet, um zu prüfen, ob ein Tötungsverbrechen vorliegt. Eine enorme zusätzliche Belastung für die Angehörigen! Ein weiteres Risiko, dass die Ehe bzw. Beziehung daran in die Brüche geht. Häufig dadurch, weil Mann und Frau unterschiedlich die Trauer durchleben.

Wichtig sind erste Informationen über den Trauerprozess, damit sie nicht Angst bekommen, den Verstand zu verlieren oder in niemals enden wollender Verzweiflung zu versinken. Selbsthilfegruppen sind hier besonders nützlich.

Fehlgeburt

Trotz des relativ häufigen Vorkommens ist leider noch immer ungewiss, ob die betroffenen Eltern nach einer Fehlgeburt von ihrem familiären und sozialen Umfeld Unterstützung bekommen. Dieser Verlust wird oft sozial negiert. In einer Kultur, die das Glück der Mutterschaft betont, kann sie soziale Isolation empfinden, was die Verarbeitung der Trauer erschweren kann. Allgemein lässt sich sagen: Je länger die Schwangerschaft bestand, desto intensiver ist die Trauer. Wie bei allen schmerzlichen Verlusten besteht nach einer Fehlgeburt – ebenso wie bei einem Schwangerschaftsabbruch – bei den Beteiligten ein starkes Bedürfnis, über den erlittenen Verlust zu sprechen. Das Umfeld reagiert auf diesen Wunsch leider oft abwehrend. Es wird signalisiert, dass es ihnen unangenehm ist, über dieses Thema zu sprechen.

Die Trauerbegleitung kann hier einspringen und wird in solchen Fällen zunächst einmal die Aufgabe haben, einen geschützten, verständnisvollen Raum zu schaffen, in dem die Beteiligten das Erlebte ebenso wie ihre damit in Verbindung stehenden Gefühle offen zu schildern und so nach und nach verarbeiten zu können.

Totgeburt

Was für Fehlgeburten gilt, trifft weitgehend auch auf Totgeburten zu. Am meisten hilft man den Eltern, wenn man anerkennt, dass sie einen schweren Verlust erlitten haben und den Tod eines geliebten Menschen verkraften müssen.

Wichtig ist, mit beiden Partnern zu sprechen. Auch Väter müssen trauern, und sie tun es, auch wenn gelegentlich das Gegenteil behauptet wird. Männer weinen meistens alleine. Außerdem den Eltern dabei zu helfen, den Verlust als Realität zu begreifen. Die Eltern dazu ermutigen, gemeinsam Entscheidungen über den Verbleib des toten Kindes zu treffen, die Trauerfeier zu gestalten etc. Und auf jeden Fall, wenn vorhanden, Geschwister miteinzubeziehen. Daran wird häufig nicht gedacht.

Das unabänderliche Schicksal, dem gegenüber der Mensch nichts mehr tun kann, als die Haltung anzunehmen, lässt sich nach Frankl nochmals in die „tragische Trias“ von Leid, Schuld und Tod aufgliedern. Denn jeder Mensch leidet irgendwann, jeder Mensch macht sich irgendwie schuldig, und jeder Mensch stirbt einmal. Wodurch sich die „Säulen“ der Logotherapie im wahrsten Sinne des Wortes zuspitzen – bis hin zum mächtigsten In – Frage – Steller des Lebens: dem Tod⁴

b.)Schicksalhafte Umstände, die noch Restfreiheiten nach Frankl beinhalten

Suizid

Wer Suizid verübt, hinterlässt den Überlebenden sein düsteres Seelengeheimnis: Er verurteilt sie zur Auseinandersetzung mit vielen negativen Gefühlen und quälenden Zwangsgedanken, die immer wieder um die Frage kreisen, wie weit sie selbst vielleicht zu dieser Verzweiflungstat beigetragen haben und ob sie sie nicht hätten verhindern können. Das kann eine schwere Belastung sein.

Hier ist es wichtig, bei der Sinnsuche zu helfen. Jeder Todesfall wirft existenzielle Sinnfragen auf. Angehörige von Menschen, die sich selbst das Leben genommen haben, sind darüber hinaus mit einem Tod konfrontiert, der plötzlich, unerwartet und manchmal unter Einwirkung von Gewalt eintrat. Sehr häufig besteht das Bedürfnis, eine Antwort auf die Frage zu finden, warum die geliebte Person sich das Leben genommen hat und welche Gedanken ihr vor ihrem Tod durch den Kopf gegangen sind.

Aus logotherapeutischer Perspektive ist ein Selbstmord niemals gerechtfertigt. Damit wird kein sachliches Problem gelöst und auch kein Leid überwunden. Nur das ICH wird aus der Welt geschafft und damit die Möglichkeit vergeben, das Leid in eine Leistung umzuwandeln⁵.

⁴ Elisabeth Lukas (2014) „Lehrbuch der Logotherapie“ (4., aktualisierte und durchgesehene Auflage)

⁵ Hauser, J. (2004): Vom Sinn des Leidens. Würzburg: Königshausen & Neumann

Schwangerschaftsabbrüche

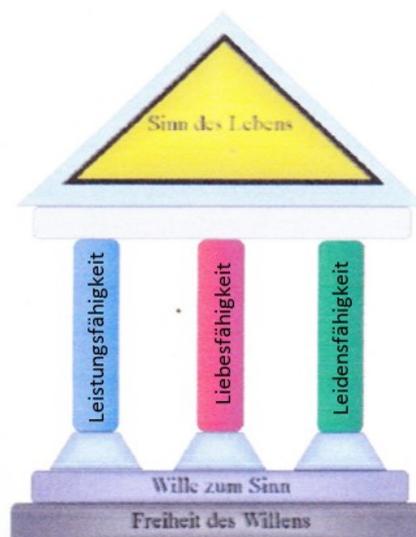
Leider ist hier die Meinung sehr weit verbreitet, dass die Betroffenen den Schwangerschaftsabbruch auf die leichte Schulter nehmen. Diese Einstellung grenzt an Arroganz. Sehr oft findet hier eine verzögerte Trauer statt. Hinter vielen Problemen steckt unbewältigte Trauer, die nach Jahren und sogar Jahrzehnten zum Vorschein kommt. Aus Scham wird speziell in diesem Bereich die Trauer oft überspielt und unterdrückt. Eine entsprechende Trauerarbeit ist unbedingt notwendig!

Bei Suizid und Schwangerschaftsabbrüchen besteht eine Restfreiheit. Der Mensch entscheidet selbst.

Tod und Trauer in der Logotherapie

Das theoretische Menschengebäude in der Logotherapie

Im Folgenden werden Möglichkeiten der Bewältigung von Verlust und Trauer beleuchtet. V. Frankl und Elisabeth Lukas haben ein theoretisches Modell entwickelt, welches auf die Bedeutung eines stabilen Menschengebäudes hinweist, das in Folge bei der Bewältigung von herausfordernden Lebensumständen helfen kann⁶.



⁶vgl. Elisabeth Lukas (2014) „Lehrbuch der Logotherapie“ (4., aktualisierte und durchgesehene Auflage)

Wichtig für jeden einzelnen ist es, darauf acht zu geben, dass eine gewisse Stabilität und Konstanz erreicht wird. Bricht eine Säule weg, gilt es dies zu stabilisieren. Brechen jedoch zwei Säulen zusammen, verliert das Menschengebäude seine Stabilität und es wird umso schwieriger für den Menschen dies zu bewältigen und kann zu großen Schwierigkeiten führen!

Ich denke jeder Mensch hat sich in schwierigen Situationen des Lebens bzw. in schicksalhaften Ereignissen schon einmal folgende Fragen gestellt: „Welchen Sinn soll das jetzt haben? Warum ich? Was habe ich verbrochen? Wie soll ich da noch einen Sinn finden, wenn doch alles so sinnlos ist und das Leben so ungerecht zu mir ist?“ Bei all diesen Fragen kommt für mich persönlich und in der Beratung die Logotherapie zum Einsatz.

Freiheit des Willens

Zu allen Zeiten wurde der Frage nachgegangen, wie frei oder unfrei der Mensch wirklich ist. Nach der Auffassung der Logotherapie ist jeder Mensch zumindest potentiell willensfrei. Diese potentielle Willensfreiheit kann durch Krankheit, Unreife, Senilität eingeschränkt oder gar aufgehoben sein, was aber nichts an ihrem grundsätzlichen Vorhanden sein ändert. Die Logotherapie ist eine „non – deterministische“ Psychologie.

- Nicht frei von etwas sein, sondern frei für etwas sein. Ich bin Gestalter meines Lebens
- Konstantes, universales Sinnangebot ist immer da, oft ist jedoch der Blick dafür getrübt
- Menschsein ist entscheidendes Sein (Jaspers): Menschsein heißt immer entscheiden, ich präge mich mit jeder Sekunde⁷ .

⁷laut Mitschrift vom 08.10.2017 (Anthropologische Grundlagen)

Wille zum Sinn

Das Motivationskonzept vom „Willen zum Sinn“ besagt, dass jeder Mensch von einem Streben und Sehnen nach Sinn beseelt ist. Bei der Sinnerfüllung treffen zwei Entsprechungen aufeinander: ein „innerer“ Anteil, eben dieses Streben und Sehnen des Menschen, sowie ein „äußerer Anteil“, das Sinnangebot der Situation. Ist die „Sinnwilligkeit“ eines Menschen durch Krankheit, Unreife, Senilität eingeschränkt, was der Fall sein kann, handelt es sich um eine Beeinträchtigung der Wahrnehmung des Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie.

Sinn ist etwas Objektives, und dies ist nicht nur der Ausdruck meiner privaten und persönlichen Weltanschauung, sondern auch das Ergebnis psychologischer Forschung. Hat doch Max Wertheimer, einer der Begründer der Gestaltpsychologie, ausdrücklich darauf hingewiesen, dass jeder einzelnen Situation ein Forschungscharakter innewohnt, eben der Sinn, den die mit dieser Situation konfrontierte Person zu erfüllen hat, und dass „the demands of the situation“ als „objective qualities“ anzusprechen sind. Was ich den Willen zum Sinn nenne, läuft anscheinend auf ein Gestalterfassen hinaus. James C. Crumbaugh und Leonard T. Maholic bezeichnen den Willen zum Sinn als eigentlich eine menschliche Fähigkeit, Sinn gestalten nicht nur im Wirklichen, sondern auch im Möglichen zu entdecken gegeben⁸.

Was ist absolute Freiheit? Sie ist nicht lebbar. Erst wenn wir eine Begrenzung bzw. einen Anhaltspunkt erkennen, ist Freiheit wieder lebenswert. Freiheit hat nur einen Wert, wenn es eine Begrenzung gibt. Ein Erfolg ist eine Folge von etwas, und dieses etwas muss ich setzen!

Jeder strebt nach Sinnerfüllung, der Wille zum Sinn sollte uns antreiben. Sinnerfüllung ist an kein Alter gebunden. Jedes Leben erfüllt, solange man atmet. Sinn = bedingungslose Würde. Jeder möchte für jemanden oder etwas gut sein. Der Wunsch nach Sinnerfüllung stellt das Motivationskonzept der Logotherapie dar⁹.

⁸ Viktor E. Frank, „Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie, Piper, München, 3. Aufl. 1996, S. 25 - 26

⁹ Laut Mitschrift vom 08.10.2017 (Anthropologische Grundlagen)

Sinn des Lebens

Die Einstellungssäule beinhaltet die Leidensfähigkeit des Menschen. Hier geht es grundsätzlich um die Entscheidung zur Stellungnahme. Durch bewusstes Training im Umgang mit der Leidensfähigkeit kann jeder Mensch die nötige Konstanz erreichen, um sein Leben sinnvoll zu gestalten. Die nötige Konstanz erreicht man durch Durchhalten, Weitertun, Verzichten, Aushalten und Loslassen. Die Einstellungswerte helfen, die Leidensfähigkeit zu stärken und neue Lebensbewältigungsstrategien zu entwickeln.

Die dritte Säule von der „Sinnhaftigkeit des Lebens“ bringt die logotherapeutische Überzeugung zum Ausdruck, dass das Leben einen bedingungslosen Sinn hat, den es unter keinen Umständen verliert. Jedoch kann sich dieser Sinn menschlichen Begreifen entziehen. Insofern ist er eine den Menschen übergreifende Größe, die jeweils aufs Neue erspürt und erahnt werden muss. Daraus folgt, dass die Logotherapie eine positive Weltanschauung ist.

Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die scheinbar negativen Seiten der menschlichen Existenz, insbesondere jene tragische Trias, zu der sich Leid, Schuld und Tod zusammenfügen, auch in etwas positives, in eine Leistung gestaltet werden können, wenn ihnen nur mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird¹⁰.

Der Sinn des Lebens, das heißt, der Glaube an die unter allen Umständen bedingungslos gegebene Sinnhaftigkeit menschlichen Lebens, gehört zu ihrem Weltbild, zu ihrer Philosophie.

¹⁰ Viktor E. Frankl, „Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute“, Herder; Freiburg, 7. Aufl. 1996, S. 32

Der Mensch und sein Schicksal

Zum schicksalhaften Bereich zählt die gesamte Vorgeschichte eines Menschen, d.h. alles bisher Gelebte. Das uns Geschehene sowie durch uns Geschehene: was mit mir gemacht wurde und was ich gemacht habe. Außerdem die Vergangenheit und die körperlichen und psychischen Zustände: Lage und Anlage. Der schicksalhafte Bereich kann nicht mehr verändert werden und man hat dadurch keine Wahlmöglichkeit!

Das Schicksalhafte stellt sich dem Menschen hauptsächlich in drei Formen: 1. als seine Anlage, als das, was Tandler das „somatische Faktum“ des Menschen genannt hat; 2. als seine Lage, als das Insgesamt seiner jeweiligen äußeren Situation. Anlage und Lage zusammen machen die Stellung eines Menschen aus. Ihr gegenüber hat der Mensch eine Einstellung. Diese Einstellung ist – im Gegensatz zur wesentlich schicksalhaften „Stellung“ – eine freie. Beweis dafür ist, dass es so etwas wie eine Umstellung gibt (eine Umstellung ist ja Änderung der Einstellung).

Die Anlage stellt das biologische Schicksal des Menschen dar, die Lage sein soziologisches Schicksal; dazu kommt noch ein psychologisches Schicksal, zu dem seine seelische Einstellung gehört, soweit sie unfrei und nicht eine freie geistige Stellungnahme ist. Im Folgenden die drei Schicksale (nach Frankl, 2005):

Das biologische Schicksal

Dazu zählen: das organische Zellgeschehen, die biologischen – physiologischen Körperfunktionen, chemische und physikalische Prozesse, körperliche Abweichungen, Behinderungen, cerebrale Schädigungen.

Wird ein Mensch mit dem biologischen Schicksal konfrontiert, stehen wir vor der Frage, wie weit die Freiheit des Menschen gegenüber dem organischen Geschehen reicht bzw. wie tief die Macht seines freien Willens ins Physiologische hinunter eingreift.

Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande, es zu besiegen¹¹.

Ein ganzes Menschenleben, von allem Anfang an, kann unter dem Zeichen des Trotzes gegen ein schicksalhaftes biologisches Handikap stehen, vom schwierigen „Start“ an eine einzige große Leistung darstellen.

¹¹ Frankl, Ärztliche Seelsorge, 2005: S. 136

Kann ein Mensch sein Schicksal annehmen, ist er über die geistige Dimension fähig, unmögliches möglich zu machen und wird so Gestalter seines Lebens und verlässt die Opferrolle

„Das biologische Schicksal ist für die menschliche Freiheit das jeweils erst noch zu gestaltende Material¹².“

Das psychologische Schicksal

Dazu zählen: Emotionen (Affekte, Gefühle, Begierden, Gestimmtheit..), Kognitionen (soziale Prägungen, Konditionierungen, intellektuelle Begabungen...), Willensfreiheit: Willensstärke und Willensschwäche, neurotische Erkrankungen.

„Der Mensch ist nicht frei in dem Sinne, dass er für sein psychologisches Schicksal verantwortlich wäre, aber sehr wohl ist er für die Einstellung dazu verantwortlich¹³.“

Unter psychologischem Schicksal verstehen wir jenes Seelische, das sich in der menschlichen Freiheit entgegenstellt. Neurotisch Kranke neigen zum blinden Schicksalsglauben in psychologischer Beziehung und berufen sich immer wieder auf die vermeintliche Schicksalhaftigkeit ihrer Triebrichtungen, ihrer Triebstärke bzw. ihrer Willensschwäche und ihrer Charakterschwächen. Sie wollen die Komfortzone oft nicht verlassen. Dazu eine Metapher:

Das Segeln besteht auch nicht darin, dass ein Boot sich vom Winde einfach treiben lässt; die Kunst des Seglers fängt vielmehr erst damit an, dass er imstande ist, die Kraft des Windes in einer gewollten Richtung sich auswirken zu lassen, so dass er sogar gegen den Wind zu segeln vermag. Solange ein Mensch den Fehler macht, noch bevor er etwas versucht, sich fortwährend vor Augen zu halten, dass der Versuch misslingen müsse, wird es ihm auch nicht gelingen können; schon deshalb nicht, weil man sich, auch vor sich selbst, nicht gerne desavouiert. Umso mehr kommt es darauf an, in der inneren Formulierung des jeweiligen Vorsatzes jedes fakultative scheinbare Gegenargument von vornherein auszuschließen¹⁴.

¹² Frankl, Ärztliche Seelsorge, 2007: S. 138

¹³ Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse, 1998: S. 98

¹⁴ Frankl, Ärztliche Seelsorge, 2007: S. 139

Die geistige Einstellung eines Menschen, nicht nur seinem Körperlichen, sondern auch seinem Seelischen gegenüber, hat einen freien Spielraum. Also kein Mensch muss sich seinem psychologischen Schicksal beugen!

Das soziologische Schicksal

Zum soziologischen Schicksal gehören: politische und gesellschaftliche Strukturen, Schulsituation, Arbeitswelt, soziale Umwelt, Gemeinschaft – Gemeinschaftsleben

„Das soziologische Schicksal besagt, dass der Mensch eingebettet ist in den sozialen Zusammenhang¹⁵.“

Der Einzelmensch erscheint uns allenthalben eingebettet in den sozialen Zusammenhang. Er ist von der Gemeinschaft her in zweifacher Hinsicht bestimmt, insofern er vom sozialen Gesamtorganismus bedingt wird und andererseits gleichzeitig auf diesen Gesamtorganismus hin ausgerichtet ist. Es gibt somit sowohl eine soziale Kausalität im Individuum als auch eine soziale Finalität des Individuums. Was die soziale Kausalität anlangt, wäre nun wieder zu betonen, dass die sogenannten soziologischen Gesetze das Individuum niemals vollständig determinieren, also keineswegs seiner Willensfreiheit berauben. Sie müssen vielmehr erst gleichsam eine Zone individueller Freiheit passieren – bevor sie sich am Individuum in dessen Verhalten auswirken können. So behält auch dem sozialen Schicksal gegenüber, der Mensch ebenso einen Spielraum freier Entscheidungsmöglichkeit wie seinem biologischen oder seinem psychologischen Schicksal gegenüber. Was die soziale Finalität anlangt, wäre auf jenen Irrtum hinzuweisen, dem auf dem Gebiet der Psychotherapie vor allem die Individualpsychologie verfallen ist: jene irrümliche Auffassung nämlich, der zufolge alles Verhalten eines Menschen letzten Endes nichts anderes als ein sozial richtiges Verhalten ist. Der Standpunkt, dass nur wertvoll sei, was der Gemeinschaft nütze, ist nicht haltbar. Er würde zu einer Wertverarmung des menschlichen Daseins führen. Denn es lässt sich leicht nachweisen, dass es im Reiche der Werte individuelle Reservate gibt, im Sinne von Werten, deren Verwirklichung jenseits und unabhängig von aller menschlichen Gemeinschaft vollzogen werden kann oder gar muss.

¹⁵ Neunaß, Sinndefizit und Sinnangebot, 1999: S. 72

Nachdem ich einige theoretische Aspekte bezüglich Trauer beschrieben habe, möchte ich in meiner praktischen Arbeit die vier Anhaltspunkte, aus der ärztlichen Seelsorge nach Frankl, anhand eines Fallbeispiels zum Ausdruck bringen:

Werte aufzeigen

Sinn aufzeigen

Rest aufzeigen

Perspektiven aufzeigen

3. Praktischer Teil

Trauerarbeit in der Praxis

Es ist mir ein großes Anliegen einige persönliche Worte anzumerken, bevor ich mein praktisches Beispiel zum Thema „Annehmen der Trauer als Teil des Lebens“ beschreibe.

Zuerst möchte ich mich dafür bedanken, dass mir eine so ehrenwerte Aufgabe zu Teil wurde. Es war eine der schwierigsten Herausforderungen, die ich bis jetzt in meiner Ausbildung angenommen habe. Mir wurde hier sehr viel Vertrauen entgegengebracht, dem ich mit sehr hohem Respekt begegne.

Als ich vor einigen Monaten meinen Vater besuchte, der einen leichten Schlaganfall erlitten hatte, traf ich nach zwei Jahrzehnten eine ehemalige Schulkollegin. Wir gingen auf einen Kaffee und tauschten unsere Lebenssituationen aus. Sie erzählte mir von der Krebserkrankung ihrer Tochter, sowie ihrer allgemeinen Lebenssituation. Ich sprach von meiner Ausbildung, meiner Familie und was halt gerade so los ist. Am Ende tauschten wir unsere Telefonnummern aus, mit dem Ziel, jetzt wirklich den Kontakt zu pflegen und sich nicht mehr aus den Augen zu verlieren. Nach einigen Wochen kam ein Anruf meiner Schulkollegin, mit den Worten: „Du machst ja gerade diese Ausbildung, kannst Du mir bitte helfen?“ Nach intensiver Erklärung ihrerseits war ich zuerst überfordert und wusste nicht, was ich antworten soll. Doch nach kurzem Überlegen habe ich mich für diese Herausforderung entschieden. Und so kam ich zu dieser besonderen Begleitung.....

Fallbeschreibung

Frau S. nahm den telefonischen Kontakt zu mir auf. Die absolute Verzweiflung war an ihrer Stimme erkennbar. Sie klärte mich darüber auf, dass ihrer Tochter die Ärzte nicht mehr helfen können und sie ihre Tochter an der schweren Krebserkrankung verlieren wird.

Frau S. ist 42 Jahre alt, alleinerziehend, eine Tochter (17 Jahre alt), einen Sohn (13 Jahre alt), arbeitet als Floristin, sehr gute soziale Kontakte, keine finanziellen Probleme, sympathische Ausstrahlung, liebevolle und verantwortungsbewusste Mutter; verzweifelt, sucht nach Antworten auf diverse Fragen zum Thema: Warum passiert mir das, warum muss meine Tochter diese Ungerechtigkeit durchleben, warum kann ich nicht sterben, wo ist unser Herrgott, welchen Sinn soll das haben... Wir vereinbarten unseren ersten Termin.

Der erste Termin mit Frau S. war natürlich sehr emotional und weinerlich. Ich musste nicht sehr viel fragen – zuhören war angesagt. Tränen, Verzweiflung und Angst überrollten Frau S. immer wieder. Mit sehr viel Feingefühl, Anerkennung und Respekt versuchte ich, trotz der schicksalhaften Situation, etwas Positives einzubringen, was natürlich sehr schwer war. Auch die Schuldgefühle von Frau S. waren stark ausgeprägt. Immer wieder tauchte die Frage auf: Hätte ich als Mutter das nicht früher erkennen müssen? Bin ich zu spät mit ihr zum Arzt gegangen? Trotzdem konnte ich als Beraterin eine starke Hoffnung verspüren. Aussagen wie, vielleicht täuschen sich die Ärzte, traten immer wieder in den Vordergrund. Um aus dieser Spirale raus zu kommen, bat ich Frau S. mir von ihren geliebten Kindern zu erzählen. Bewusst habe ich beide Kinder angesprochen, um schon so im Vorfeld einen Weg zum Sinn, zum Weiterleben, zu finden. Für jemanden, für etwas. Als ich merkte, dass Frau S. sich ein wenig beruhigt hat, fragte ich sie nun, ob sie sich noch immer vorstellen kann, dass ich sie auf diesem schweren Weg begleite und was sie sich von mir erwarte. Ich fragte Frau S. sehr vorsichtig, ob es möglich wäre, dass ich ihre Tochter kennenlernen dürfte, um sie gemeinsam auf diese letzte Reise vorzubereiten und zu begleiten. Das war der erste Auftrag für Frau S., dies mit ihrer Tochter bis zum nächsten Termin zu besprechen.

Obwohl es meiner Klientin sehr schwergefallen ist, das Thema klar bei der Tochter anzusprechen, hat sie es auf sich genommen und gemeistert.

Sterbebegleitung mit Lena

Das nächste Treffen fand im LKH bei Tochter Lena statt. Ich war sehr nervös und aufgeregt, machte mir viele Gedanken, wie ich das Gespräch mit Lena aufnehmen soll. Ich war überrascht, wie gefasst und ehrlich die junge Dame mir gegenübergetreten ist. Sie konnte sehr offen über ihr Schicksal sprechen, was für die Mutter kaum zu ertragen war. Sie erzählte mir vom Verlauf der Krankheit und viel über ihr bisheriges Dasein. Über ihre Freunde, ihre Hobbys, was sie vermisst und was sie bereut. Das war für mich ein guter Ansatz mit der Sterbebegleitung zu beginnen. Ich bat sie, bis zum nächsten Mal ihre offenen Wünsche aufzuschreiben und ihre persönlichen Werte zu nennen. Frau S. bekam von mir die Aufgabe all die schönen Stunden mit ihrer Tochter aufzuschreiben und welche Werte ihr Leben prägen. Obwohl wir uns erst kurz kannten, war die Verabschiedung bis zum nächsten Mal sehr herzlich und emotional.

Beide Damen haben ihre Aufgaben mit sehr viel Herz und Engagement bearbeitet. Natürlich war auch große Traurigkeit zu spüren, aber auch starke Gemeinsamkeiten kamen zum Ausdruck, sowie die Verbundenheit von Mutter und Kind. Lena wollte an diesem Tag alleine mit mir sprechen, sie hätte ein großes Anliegen an mich. Ich konnte ahnen, worum es ging. Einer ihrer größten Wünsche war, ihren Vater noch einmal zu sehen, was sie schon seit 12 Jahre vermisst. Es fiel ihr schwer darüber mit ihrer Mutter zu sprechen, aus Angst sie damit zu verletzen. Wir haben deshalb beschlossen, gemeinsam diesen „völlig normalen Wunsch“ der Mutter mitzuteilen. Die Reaktion von Frau S. war von Enttäuschung und Aggression begleitet. Hier hat es wirklich Geduld gebraucht, Frau S. nahe zu legen, dass es hier um Vater und Tochter geht und nicht darum, was sie mit ihrem ehemaligen Partner und Vater ihrer Kinder an Kränkung, Verletzung und Enttäuschung erlebt hat. Erst als ich Frau S. erklärte, dass das eine normale Reaktion von Lena sei und das absolut gar nichts mit der Liebe von Lena ihr gegenüber zu tun habe, konnte sie langsam den Gedanken daran akzeptieren. Es fiel ihr wirklich schwer, diesen Sachverhalt zu trennen. Es war leicht zu erkennen, dass Frau S. unverarbeitete Trauer / Traurigkeit aus der Vergangenheit mit sich herumschleppte. Daraufhin bat ich Mutter und Tochter, alles zu Papier zu bringen, wofür sie dankbar sind. Mein Auftrag von den Beiden war, den Vater zu kontaktieren und ihn über den Zustand seiner Tochter zu informieren und Lenas letzten Wunsch zu äußern. Da mir Frau S. seine Adresse gegeben hat, war es Gott sei Dank nicht so schwer, ihn zu erreichen. Mein Erstkontakt mit Herrn P. erfolgte telefonisch.

Ich stellte mich kurz vor und konfrontierte ihn mit Lenas Situation und Wunsch. Ich stieß auf totale Ablehnung. Mit den Worten: „Ich kann ihr da jetzt auch nicht helfen!“, war das Gespräch beendet. Am nächsten Tag rief mich Herr P. zurück. Seine Stimme war sehr zurückhaltend und leise. Er bat mich, seine Tochter zu fragen, wann es ihr denn recht wäre, dass er sie besuche. Für mich war es jetzt wichtig, Lena das zu erzählen. Noch wichtiger war für mich jedoch ihr klar zu machen, dass alle weiteren Schritte diesbezüglich nun von ihr persönlich kommen sollten. Nach vorheriger Absprache mit Herrn P., übermittelte ich Lena die Telefonnummer ihres Vaters, um den Kontakt mit ihm aufnehmen zu können. Lena bestand darauf, dass ihre Mutter da ist, wenn sie den Vater anruft. Sie haben mir danach erzählt, dass bevor jemand was sagen konnte, alle drei in Tränen ausbrachen und von ihren Gefühlen überwältigt waren und kaum sprachen, außer, dass sie ein Treffen ausgemacht haben.

Am nächsten Tag rief ich Frau S. an und fragte sie, ob es nicht gut wäre auch mit ihrem Sohn Flo darüber zu reden, dass Lena den Kontakt mit ihrem Papa aufgenommen hat. Da war Lena schneller als ich. Sie hat selbst mit Flo darüber gesprochen und ihn über ihr Treffen informiert. Flo war zuerst total mit der Situation überfordert und reagierte mit: „Ist mir egal!“ Beim ersten Treffen waren Lena und ihr Vater alleine, was ich total in Ordnung fand. Mit der Bestärkung von Herrn P. konnte Lena auch ihren Bruder davon überzeugen, Papa eine Chance zu geben. Auch Frau S. näherte sich Schritt für Schritt an und nahm daran teil. Das funktionierte mit kleinen Höhen und Tiefen sehr gut, da wurde ich kaum gebraucht. Das fand ich wirklich lobenswert!

Der Zustand von Lena verschlechterte sich zunehmend und sie war so tapfer!! Hut ab! Ich begann mit Lena über unsere letzte Aufgabenstellung zu reden. Sie erzählte mir so unendlich viel von ihrer Dankbarkeit, die sie sich aufgeschrieben hatte. Unter Tränen beschrieb und erklärte sie mir ihre Gefühle und Gedanken dazu. Aber auch der Humor kam nicht zu kurz. Es wurde auch gelacht – von ganzem Herzen gelacht. Natürlich brachte auch Frau S. ihre Dankbarkeit ein. Es gab so viel gemeinsame und gegenseitige Dankbarkeit. Meine nächsten Interventionen waren auf die Dankbarkeit aufgebaut. Immer wieder ließ ich Anerkennung und hohe Wertschätzung in die Gespräche einfließen, was für gute Energie und ein respektvolles Miteinander sorgte. Lena beschäftigte sich immer mehr mit ihrem Abschied zum Leben. Ich habe ihr dabei geholfen, unerledigtes, unausgesprochenes auf den Punkt zu bringen. Oft war sie

schon so schwach, dass sie keinen Kugelschreiber mehr halten konnte. Dann hat sie mir diktiert, was zu schreiben ist.

Ich machte auch Mama, Papa und Flo darauf aufmerksam, dass sie jetzt noch die Möglichkeit haben, Lena alles zu sagen, was ihnen am Herzen liegt und wichtig für sie ist. Und was sie vielleicht Lena für ihre letzte Reise mit auf den Weg geben möchten. Ich war so stolz auf diese Familie, dass sie ohne viel Widerstand die Trauer zu akzeptieren und annehmen lernten. Jeder einzelne von ihnen war mit Liebe und Dankbarkeit bereit, diesen so schweren Weg gemeinsam zu gehen. Sich gegenseitig zu stützen und Lena in ihrer letzten Reise liebevoll zu begleiten.

In unserem letzten gemeinsamen Treffen besprachen wir die Wünsche bezüglich Bestattung und Trauerfeier. Welche Möglichkeiten es gibt und was Lena gerne möchte. Als ich mit Lena kurz alleine war, drückte sie mir einen Brief in die Hand, mit der Bitte, diesen bei der Trauerfeier stellvertretend für sie vorzulesen. Ich war zutiefst berührt und nahm Lena in den Arm, um mich von ihr zu verabschieden. Diesmal gelang es mir nicht, meine Tränen zu unterdrücken. Lena bedankte sich mehrmals für meine Unterstützung und die tolle Begleitung. Lenas letzte Worte mir gegenüber waren: „Marion lass bitte meine Familie nicht im Stich und hilf ihnen dabei, nicht in Traurigkeit zu versinken.“ Schweren Herzens verließ ich das Krankenzimmer, mit dem Wissen, dass es mein letzter Besuch bei Lena war und ich sehr viel von ihr gelernt habe. In den darauffolgenden Tagen hatte Lena noch einige Besuche von Familie und Freunden. Die letzten drei Tage ihres Lebens wollte sie keinen Besuch mehr, außer Mama, Papa und Flo. Oma und Opa durften noch einmal kommen, um sich persönlich zu verabschieden. Die letzten Stunden von Lena wurden mir als sehr anstrengend und schmerzhaft beschrieben. Für Lena und ihre Lieben. Trotzdem haben sie diese letzten gemeinsamen Stunden mit enormer Liebe und Würde getragen.

Trauerbegleitung mit Frau S. und Flo

Sieben Tage nachdem ich mich von Lena verabschiedete, teilte mir Frau S. mit, dass Lena vor einigen Stunden verstorben ist. Ich drückte ihr mein Beileid aus und meine Hochachtung der ganzen Familie gegenüber. Wie sehr ich ihr Vertrauen mir gegenüber schätze und wie schön ich es finde, dass ich dabei sein durfte, und, dass sie sehr stolz auf sich und Lena sein können. Schluchzend bedankte sich meine

Klientin bei mir und bat mich, sie bei der Bestattung und Organisation der Trauerfeier zu unterstützen. Am nächsten Tag traf ich Frau S. bei ihr zu Hause.

Sie war blass und erschöpft. Sie erzählte mir von ihren letzten gemeinsamen Stunden und konnte nicht aufhören zu weinen. „Jetzt ist Lena erlöst und konnte einschlafen.“ Ich erwiderte: „Ja, Lena ist von ihrem schweren Leiden erlöst. Aber Lena schläft nicht, sie ist tot. Sie kommt nicht mehr zu Dir zurück.“ Das wollte Frau S. gar nicht hören. Ich stand kurz auf und sah mir all die schönen Fotos an, die überall in der Wohnung verteilt waren. Lenas wichtigstes Hobby war die Fotografie. Frau S. kam zur mir und erklärte mir einige Fotos und die Erlebnisse dazu. Sogar ein kleines Lächeln kam bei meiner Klientin auf. Ich fragte sie dann, ob sie sich schon Gedanken gemacht hätte, wegen der Bestattung usw. Wir setzten uns wieder zum Tisch und konnten jetzt besser darüber reden. Frau S. teilte mir mit, dass sie das alles so schnell wie möglich hinter sich bringen möchte. Davon riet ich ihr mit Nachdruck ab. Ich begann zu erklären, warum ich das nicht für sinnvoll halte und warum es hier so wichtig ist, sich Zeit zu nehmen, um neben den ganzen Erledigungen auch der Trauer einen Raum zu geben. Nachdem wir kurz über den Ablauf und der Gestaltung der nächsten Tage sprachen, machten wir uns auf den Weg zur Bestattung. Frau S. konnte sich kaum auf den Beinen halten. Langsam gingen wir hinein. Wir wurden sehr entgegenkommend empfangen und hatten sofort eine kompetente Ansprechperson, mit der wir zuerst einen Termin für die Verabschiedung, die in 9 Tagen stattfinden sollte, vereinbarten. Danach unterstützte ich Frau S. bei der Gestaltung der Parte. Sie war wirklich bemüht, all die Wünsche von Lena einzubauen. Das fand ich großartig. Anschließend suchte Frau S. den Sarg aus. Ich fügte hinzu, dass sie die Einbettung mit eigenen Sachen einrichten könnte. Meine Klientin sah mich irrsinnig entsetzt an und holte tief Luft. Nach wenigen Minuten der Stille sagte Frau S. zu mir: „Das macht man doch nicht, das habe ich noch nie gehört!“ Ich klärte meine Klientin nochmal darüber auf, dass sehr vieles Möglich ist und auch durchaus persönliche Wünsche berücksichtigt werden. Anschließend erkundigten wir uns, wann die Möglichkeit besteht Lena selbst anzukleiden. Meine Klientin war froh, dass ich bei ihr war und ihr andere Perspektiven aufzeigen konnte. Wir verabredeten uns für den nächsten Tag, um die Feierlichkeit zu besprechen und zu organisieren. Am folgenden Tag war mir wichtig, Flo miteinzubinden und einige Dinge mit ihm zu besprechen.

Flo hat mich sehr herzlich empfangen. Er war traurig und kämpfte mit den Tränen. Ich schlug ihm vor, mit uns zusammen den Ablauf und das Gestalten der Trauerfeier zu besprechen. Ich fragte ihn, was er noch gerne für Lena machen würde und ob er ihr vielleicht noch etwas mitgeben möchte.

Er meinte dazu, er müsse etwas darüber nachdenken. Ich begann mit Frau S. die Punkte der Verabschiedung aufzuschreiben und in die richtige Reihenfolge zu bringen. Frau S. hat sich gemeinsam mit Flo für drei Lieder entschieden, die Lena sehr gerne hatte und das Abschlusslied hat Frau S. alleine ausgesucht. Flo brachte mir in der Zwischenzeit einen Kuschelbär, der für die beiden Geschwister eine große Bedeutung hatte, weil es das letzte Geschenk ihres Vaters war. Er sagte mir, dass er diesen Bär Lena mitgeben möchte, ob das ginge. Ich fragte ihn daraufhin, ob er sich vorstellen könnte, diesen Kuschelbär selbst in den Sarg zu Lena legen. Er sah mich erstaunt und fragend an. Ich erklärte ihm, dass dies eine schöne Geste wäre und sich Lena riesig darüber freuen würde. Nach kurzer Zeit des Schweigens kam ein leises „Ja“. Gemeinsam überlegten wir uns, wie wir Lenas große Leidenschaft, einen Teil ihrer wunderschönen Fotos in die Verabschiedung einbauen könnten. Uns ist eine spezielle Idee gekommen. Jeder, der sich noch persönlich von Lena verabschieden möchte, nimmt eines dieser Fotos und legt es bei der Verabschiedung auf den Sarg. Anschließend gingen wir in Lenas Zimmer und bereiteten die Kleidung und die Einbettung für den folgenden Tag vor. Frau S. hat große Angst davor, die ihr Flo ein kleinwenig nehmen konnte. Er drückte sie ganz fest und flüsterte ihr etwas ins Ohr, was meiner Klientin richtig gut getan hat.

Am nächsten Tag trafen wir uns in der Bestattung. Zuvor rief Frau S. noch den Vater ihrer beiden Kinder an und bat ihn, auch in die Bestattung zu kommen, um noch einmal als Familie Abschied nehmen zu können – was für mich große Stärke gezeigt hat. Ich begleitete die Familie beim Anziehen von Lena und bei der Einbettung des Sarges. Flo legte noch den Bär in den Sarg und gab Lena ganz besonders schöne Worte mit auf den Weg. Ich ließ die Familie alleine und verabschiedete mich. Natürlich habe ich der Familie angeboten, mich jederzeit anrufen zu können.

Die Trauerfeier war großartig. Obwohl der Anlass so traurig war, konnte man die Liebe, die in der Luft lag, spüren. Ich hatte noch nie zuvor etwas so Schönes erlebt. Das riesige Blumenmehr am Sarg, das Frau S. auf meine Empfehlung selbst gemacht hat,

war der Wahnsinn – so liebevoll und duftig. Es war eine richtige Feierlichkeit, mit extrem vielen jungen Menschen und großartigen Gesten. Frau S. wusste nichts von Lenas Brief. Ich las ihn vor dem letzten Lied vor. Der Inhalt war voller Liebe und Dankbarkeit gegenüber den liebsten Menschen in ihrem Leben. Ihr Appell an die Familie und Freunde war, das Leben zu genießen und nicht traurig zu sein. Sie würde jetzt auf alle ein Auge werfen. Besonders schön fand ich die Worte an Flo. Es tut ihr so leid, dass Mama in den letzten Wochen so wenig Zeit mit ihm verbringen konnte, weil sie die ganze Zeit bei ihr im Krankenhaus war und er soll ihr das bitte nicht übelnehmen. Frau S. war der Stolz, den sie in diesem Moment empfand, richtig ins Gesicht geschrieben. Ihr wurde dadurch ein Stück weit bewusster, wofür es sich lohnt, weiterzuleben. Eine Woche später fand die Urnenbeisetzung statt. Lena hatte sich für eine Baumbestattung entschieden. Flo hat gemeinsam mit der Mutter den Baum mit bunten Laternen geschmückt und die letzte Ruhestätte in eine Oase verzaubert. Die Urnenbeisetzung fand im engsten Kreis. Ich habe den Eltern nahegelegt, die Urne selbst, gemeinsam mit Flo der Erde zu übergeben. Was sie auch wirklich befolgt haben.

In den letzten Wochen trafen wir uns in 14tägigen Abständen. Frau S. hat mir berichtet, dass Herr P. sehr viel Zeit mit Flo verbringt und ihn regelmäßig abholt. Sie ist froh darüber und trotzdem hat sie ein bisschen Angst, Flo zu verlieren. Wir führten einige Gespräche darüber, um die Unsicherheit von Frau S. zu festigen. Außerdem habe ich mit ihr die 2 – Stuhl – Methode durchgeführt, um ihre Verletzung und Kränkung gegenüber Herrn P. zum Ausdruck zu bringen. Und das hat wirklich gut funktioniert. Sie fühlt sich seither sicherer und kann mittlerweile gut mit Herrn P. kommunizieren, was sich natürlich sehr positiv auf Flo auswirkt. Meine Klientin unternimmt verschiedene Ausflüge mit Flo, sie gehen gemeinsam zu Lenas Baum. Natürlich ist der Schmerz noch groß, was auch völlig normal ist. Alles braucht seine Zeit. Wir arbeiten jetzt daran, dass Frau S. Lenas Zimmer ausräumt. Sie möchte daraus eine Ruheoase zum Entspannen und Lesen machen. In kleinen Schritten arbeiten wir an kleinen Veränderungen im Tagesablauf. Neue Herausforderungen, neue Zielorientierung sowie dass sich Frau S. auch mal Zeit für sich nehmen darf und auch mal entspannen darf. Aber das dauert noch ein bisschen. Ich denke Frau S. macht große Fortschritte und hat das Leben ohne Lena schon gut anzunehmen gelernt. Die Dankbarkeit und die Verantwortung für Flo tragen sie durch diese schwere Zeit und lässt die unendliche Liebe zu ihrer Tochter weiterleben.

Welche Logotherapeutischen Interventionen waren in diesem Fallbeispiel hilfreich?

- Einstellungsmodulation: Das unabänderliche Schicksal annehmen
- Werte aufzeigen: Dankbarkeit, Liebe
- Biographiearbeit: gelungenes und positives bewusst machen
- Leidensfähigkeit stärken: etwas aushalten können
- Eigenverantwortung stärken: Entscheidungen treffen
- Die Trostmacht des Geistes aktivieren: trotzdem das Beste aus der Situation machen

In diesem Fallbeispiel wurde wirklich deutlich gemacht, wie wichtig die Sinnfindung im Leben ist. Die Kraft des Willens, die Menschen motiviert, ist in der Beratung nicht wegzudenken.

Es wurde auch bald erkennbar, dass das Leben mit der richtigen Einstellung, für alle Beteiligten, um einiges einfacher zu gestalten wurde. Trotz des unabänderlichen Schicksals gaben alle ihr Bestes, sodass Lena in Würde und Frieden, und mit unendlicher Liebe ihre letzte Reise antreten konnte.

4. Resümee und Schlusswort

Ich bin überaus dankbar, dass mir Frau S. ihr Vertrauen entgegengebracht hat und ich dadurch die einzigartige Möglichkeit bekam, sie und ihre Tochter zu begleiten. Was mich ganz besonders freut, ist, dass Lena und die gesamte Familie wirklich sehr kooperativ waren und meine Interventionen gut angenommen und ausgeführt haben. Der wichtigste Aspekt für mich war, dass anhand der Werte und der Eigenverantwortung, trotz der schweren Erkrankung Sinn im Leben zu finden war. Alle haben einen extremen Verlust erlitten und trotzdem ihre Restfreiheiten erkannt und wahrgenommen. Sie haben dieses Schicksal angenommen und als Teil des Lebens akzeptiert. Jeder Einzelne der Familie hat die Trauer angenommen und diese mit sehr viel Konsequenz in eine Art Leistung umgewandelt. Damit meine ich, jeder hat in dieser einzigartigen und einmaligen Situation eine besondere Leistung erbracht. Worauf alle besonders stolz sein sollten. Außerdem finde ich es großartig, wieviel positives sich in dieser wunderbaren Familie entwickelt hat (z.B. Flo hat wieder einen Vater). Also alles Negative hat auch etwas Positives - kann ich mit dieser Erfahrung nur bestätigen.

Mir wurde noch klarer, wie wichtig diese Art der Arbeit ist und dass ich den richtigen Weg für mich gefunden habe. In keinem Bereich zuvor konnte ich soviel Verständnis, Anerkennung, Liebe und Dankbarkeit verspüren. Natürlich wurde meine absolute Überzeugung für die Logotherapie hiermit noch stärker und gefestigter. Und sie findet in jeder Situation des Lebens ihren Einsatz. Vor allem aber bin ich begeistert, wie viele Antworten die Logotherapie im Umgang mit Trauer bereitstellt. Wie wichtig es ist, die Trauer als Teil des Lebens anzunehmen, hat mir die Logotherapie noch ausgeprägter aufgezeigt.

Mein größtes Ziel ist es, anhand der speziellen Ausbildung, ganz besonders vielen Menschen diese Erfahrungen näher zu bringen und ihnen damit zu helfen. Ich bin bestrebt, diese Fähigkeit von mir noch zu erweitern, das Wissen zu vertiefen, um damit erfolgreich und ehrlich arbeiten zu können. Erfahrungen sammeln und ein Buch darüber zu schreiben, das ist mein größter Wunsch.

Literaturverzeichnis

Frankl, V. E. (1996): „Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie“, Piper, München

Frankl, V. E. (1996): „Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute“, Herder, Freiburg

Frankl, V. E. (1996): „Logotherapie und Existenzanalyse“, Piper, München

Frankl, V. E. (2007): „Ärztliche Seelsorge“, dtv Verlagsgesellschaft mbH&Co.KG, München

Hauser, J. (2004): „Vom Sinn des Leidens“. Königshausen & Neumann, Würzburg

Lukas, Elisabeth (2014): „Lehrbuch der Logotherapie“, Profil Verlag München Wien

Neunaß, M. (1999): „Sinndefizit und Sinnangebot“, Grin Verlag, München

Worden, W. J. (2011): „Beratung und Therapie in Trauerfällen“, Verlag Hans Huber, Bern

