

Blickpunkt Trauer: der Umgang mit Verlust

Teil 3: Durchblick – Trauerwissen für Verständnis und gegen Überforderung **Kerstin Hau**

Nach einem Unfall oder aufgrund einer Krankheit können Patienten nicht nur körperlich verletzt, sondern durch das Erlebte und dessen Folgen auch seelisch verwundet sein. Manche trauern um ein Leben, welches in der bisherigen Form nicht mehr möglich ist. Dabei zeigt sich die Trauer als wandlungsfähiger Zustand, der mannigfaltige Gefühle hervorruft. Ein Physiotherapeut, der die Trauer seiner Patienten anerkennt und damit umzugehen weiß, begegnet Betroffenen verständnisvoller und schützt sich bestenfalls vor Überforderung.

Was ist Trauer?

Laut Duden ist Trauer ein tiefer seelischer Schmerz über einen Verlust oder ein Unglück. Sie ist die natürliche Reaktion darauf (1) und ein Zustand, nicht nur ein Gefühl (2). Trauernde leben in Seelentiefe – und sie konfrontieren ihre Mitmenschen mit der Existenz dieser Tiefe (3). Jeder, der einem Trauernden begegnet, sieht sich den Schattenseiten des Lebens, oft auch den eigenen Ängsten, gegenüber.

Dr. Christian Metz, Psychotherapeut und Supervisor aus Wien, schreibt, dass

Menschen nicht nur beim Verlust einer geliebten Person trauern. Trauer entstehe immer dann, wenn ein Lebensgrund aufgegeben, wenn Abschiede, Trennungen, Enttäuschungen und Verluste durchlebt werden müssen – beispielsweise bei dem Verlust der Unversehrtheit: dem Verlust eines Körperteils, bei körperlicher Entstellung, dem Ausfall oder der Beeinträchtigung einer elementaren Funktion, wenn Sinnesorgane betroffen oder das Gehirn beschädigt sind. All dies wirke sich auf das ganze Leben aus und Betroffene gerieten aus dem Gleichgewicht. Eine bis dahin vertraute Welt breche zusammen. Dies löse nicht selten eine Identitätskrise aus (4). Angesichts dessen dürfte klar sein, dass Physiotherapeuten häufiger mit Trauernden konfrontiert werden, als allgemein angenommen wird.

Plötzlich ist alles anders – für immer

Betroffene stehen anfangs möglicherweise unter Schock oder spüren das blanke Entsetzen. Irgendwann brechen intensive Gefühle auf, vielleicht auch das Gefühl, verrückt zu werden. Dabei ist nicht der Mensch, sondern seine Situation »verrückt«. Das Leben hat eine drastische Veränderung erfahren, die sich nicht mehr rückgängig machen lässt: Der Arm ist ab, die Beine sind gelähmt, die Haut ist verbrannt, der Krebs schon überall im Körper. Träume, Wünsche, Lebenspläne zerplatzen wie Seifenblasen. Jemand, der sich im Zustand der Trauer befindet, ist ein ganzheitlich Verwundeter, der entsprechend behutsam behandelt werden sollte. >>>



Gegenüber seinen Mitmenschen, die ihm helfen und gut zureden wollen, kann er barsch und abweisend reagieren, weil ihn Worte verletzen oder er seine Situation kaum aushalten kann. Floskeln wie »Das Leben geht weiter«, »Du hattest Glück, dich hat es noch gut getroffen«, »Du schaffst das schon« oder »Du bist stark, lass den Kopf nicht hängen« gehen meilenweit an seiner Realität vorbei. Diese Aussagen sollen Zuversicht wecken, doch für einen Menschen im Trauerschmerz sind sie kein Trost. Im Gegenteil: Was gut gemeint ist, kommt nicht gut an. Das erlebte Leid erhält keinen Raum. Solche Aufmunterungsversuche können Trauernde mundtot machen. Wer solche Sätze ausspricht, ist manchmal selbst mit der Situation überfordert (5). Jemand, der einen Verlust bewältigt, kann sich schnell alleingelassen oder unverstanden fühlen. Vielleicht hegt er den Wunsch nach Suizid, weil seine Zukunft gestorben und noch keine neue in Sicht ist.

Wenn der Lebenssinn mit einem Mal wie die Flamme einer Kerze erlischt, wird es innen tiefdunkel. Ein Mensch, der nach einem Unfall beinamputiert erwacht, wird sich nicht gleich begeistert in den Rollstuhl hieven. Die Verletzung sitzt tief, nicht nur äußerlich.

Trauer kann Schwerstarbeit sein

Die Konzentrationsfähigkeit leidet, die körperlichen Kräfte schwinden, der Antrieb fehlt, ein Trauernder erlebt eine Schwäche, die er bis dato nicht kannte. Was er einmal mit Leichtigkeit machte, geht nicht mehr oder dauert eine gefühlte Ewigkeit. Auch mit sich selbst kann ein Trauernder ungeduldig werden. Viele Alltagsaufgaben überfordern ihn. Der Vergleich mit dem, was früher möglich war, lässt kleine Fortschritte nichtig wirken.

Erfolge trotzdem wahrzunehmen und Freude darüber zu empfinden, will erlernt werden. Der eigene Maßstab verändert sich nur langsam.

Nach dem ersten gravierenden Verlust folgen oft noch weitere: sich von einer Wohnung zu verabschieden, weil sie nicht rollstuhltauglich ist, oder vom Beruf, weil einem das Unglück die Stimme geraubt hat. Der Verlust des Arbeitsplatzes, der Unabhängigkeit, der Spontaneität, des gesellschaftlichen Umfelds sind schmerzliche Veränderungen, die zu erbringenden Anpassungsleistungen entsprechend hoch. Immer wieder kann sich ein dunkles Loch auftun, da dem Betroffenen gewahr wird, was er verloren hat. Allein den Verlust als Realität anzunehmen und in die eigene Biografie zu integrieren, stellt für viele eine Mammutaufgabe dar, die Jahre dauern kann.

Ebenso kann es einem Weg durch einen Irrgarten gleichen, bis jemand eine neue Lebensperspektive findet und sich darauf einlassen kann. Ruhe und Geduld braucht es dafür – ein seltenes Gut in unserer auf Effizienz getrimmten Zeit. Für einen Menschen, der versucht, einen Verlust in sein Leben zu integrieren, ticken die Uhren anders. Manchmal bleibt eine lebenslange Untröstlichkeit und oft ist deren Anerkennung der einzig wahre Trost.

Gesellschaft und Verlust

Trauer ist ein unmoderner Zustand, der Betroffenen und deren Umfeld viel abverlangt. Sie entspricht dem Gegenteil dessen, was eine leistungsstarke Gesellschaft erwartet. Daher verwundert es kaum, dass Trauer oft überspielt, übersehen oder voreilig als psychische Krankheit gewertet wird. Erschwerend kommt hin-



Abb. 2_Die sechs Aufgaben des Trauerns nach Chris Paul in Anlehnung an Dr. William Worden

**HINWEIS**

Interessierte Leser finden weiteres »Lesefutter« in der Online-Version des Artikels:
www.physiotherapeuten.de

zu, dass sie nicht immer als solche wahrgenommen wird, wenn sie sich in Wut äußert oder in einer Erstarrung. Trauer kann »lebenslänglich« bedeuten, ohne dass dies meint, dass der Mensch ständig traurig ist (2). Wie lange jemand braucht, bis sich für ihn eine neue Normalität einstellt, ist individuell verschieden, denn jeder Trauerweg ist so einzigartig wie der Mensch, der ihn geht. Wichtig ist zu wissen, dass Trauerreaktionen länger dauern, als angenommen wird, und dass Zeit

die Trauer nicht heilt, jedoch verändert (1).

Wenn sich jemand immer wieder mit seinem Schicksal auseinandersetzt, bedeutet das nicht, dass er sich in eine pathologische Richtung hin entwickelt. Insbesondere neuere Ansätze über Trauerprozesse gehen davon aus, dass eine Verlust Erfahrung in die persönliche Biografie integriert und im Laufe der persönlichen Entwicklung immer wieder neu interpretiert wird. (6)

Die Vorstellung von Trauerphasen, die durch die Arbeit von Elisabeth Kübler-Ross populär wurde, kursiert heute noch, gilt jedoch als veraltet (7). Dies soll keineswegs die wertvolle Arbeit von Kübler-Ross schmälern, sondern darauf aufmerksam machen, dass sich die Trauerforschung in

den letzten Jahren weiterentwickelt hat und neue Trauermodelle entwickelt wurden, wie beispielsweise das »Duale Prozessmodell der Bewältigung von Verlust Erfahrungen« von Margaret Stroebe und Henk Schut, das »Zwei-Achsen-Modell« von Prof. Dr. Simon Shimson Rubin oder das »Aufgabenmodell der Trauer« von Dr. William J. Worden.

Näher betrachtet: Was sind die Aufgaben der Trauer?

Das Modell von Worden benennt vier Aufgaben, denen sich jeder Trauernde immer wieder neu stellt. Es sieht die Trauernden als Akteure an, die in Abhängigkeit von ihrer individuellen >>>

NETWORKOUT.

Digitalisierung der Medizinischen Trainingstherapie.



Besuchen Sie uns auf der
MEDICA 2016
Halle 4, Stand K50

4E medical, die motorisierte Trainingsgeräteserie von gym80, entspricht den Richtlinien des Medizinproduktegesetzes. Somit ist die Nutzung nach GOÄ abrechenbar. Einzig 4E medical ermöglicht neben isotonischem, isometrischem und höher-exzentrischem auch isokinetisches Sequenz-Training ohne zeit- und kostenintensiven Umbaumaßnahmen. Dies erhöht die Betreuungsquote und steigert die Erträge pro Behandlungseinheit nachweislich.

Tel
02 09 970 64 - 0

Mail
info@gym80.de

Web
www.gym80.de



Verlustsituation entscheiden, wann sie sich welcher Aufgabe zuwenden: den Verlust als Realität akzeptieren, den Schmerz verarbeiten, sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen, inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person finden. Die Übergänge sind fließend und der Verlauf ist zyklisch. Zu einem Zeitpunkt setzt sich der Betroffene mit einer Traueraufgabe auseinander, dann mit einer anderen; später geht er wieder zur ersten zurück, arbeitet daran weiter. (7)

Chris Paul, Leiterin des Trauerinstituts Deutschland und Gründungsmitglied des Bundesverbands Trauerbegleitung e.V., fügte den Aufgaben von Worden zwei weitere hinzu. Ihr Modell wird von Tabitha Oehler, Trauerbegleiterin aus Weiterstadt, genutzt, um Gruppenteilnehmern, die sie begleitet, aufzuzeigen, was sie alles leisten (Abb. 1). Vielen hilft es, die eigene Trauer besser zu verstehen, eigenes Erleben besser zu reflektieren und gnädiger mit sich selbst umzugehen.

Paul schreibt, dass trauernde Menschen große Gefühle bewältigen, ihren Alltag umstrukturieren, ihre Zukunftspläne ändern, die Fragen nach dem Sinn ihres Lebens neu beantworten müssten. Lapidare Spruchweisheiten, die behaupten, man müsse »nur« etwas Bestimmtes tun oder denken, um den Zustand zu ändern, seien diesen komplexen Aufgaben in keiner Weise angemessen (5). Daran sollten

Physiotherapeuten denken, wenn sie Patienten behandeln, die einen Lebensgrund aufgeben müssen. Vielleicht wäre ein ähnliches Modell, gleich dem modifizierten Aufgabenmodell von Paul, auch in der Physiotherapie hilfreich, um betroffenen Patienten darzustellen, was sie neben den körperlichen Beschwerden alles bewältigen und dass dies gesehen wird – im Hinblick auf die Kooperation ein nicht unerheblicher Faktor.

Therapeuten, die Trauerprozesse verstehen, lernen ihr Gegenüber sowie die eigenen Kompetenzgrenzen besser einzuschätzen. Bestenfalls befähigt es sie, zu unterscheiden, ob der Patient alleine mit seinem Thema zurechtkommt, ein guter Trauerbegleiter ratsam wäre oder ein einfühlsamer Psychotherapeut empfohlen werden kann. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Erlernen von Methoden, um Übertragung und ein Ausbrennen zu vermeiden. Wissen und Methodenkompetenz könnten einer Überforderung vorbeugen und Physiotherapeuten auch im Umfeld des Leids sattelfest machen. ■



KERSTIN HAU

Seit 1994 Physiotherapeutin; seit 2004 Diplom-Media-System-Designerin (Hochschule Darmstadt); seit 2007 Fachjournalistin (Freie Journalistenschule Berlin); früher tätig in verschiedenen Praxen, Kliniken, Fitnessstudios, in Agenturen für Medien, PR, Marketing, Fundraising; freie Autorin sowie Absolventin der Akademie für Kindermedien in Erfurt.

Kontakt_post@kerstin-hau.de

ANMERKUNGEN

Porträtfoto der Autorin von Lichtbildatelier Eva Speith

LITERATUR

- 1 Znoj HJ. 2015. *Palliativmedizin in der Praxis. Trauer und Trauerbegleitung in der Palliativmedizin*. www.rosenfluh.ch/media/arsmedici/2015/01/Trauer_und_Trauerbegleitung_in_der_Palliativmedizin.pdf; Zugriff am 9.8.2015
- 2 Shah H, Weber T. 2013. *Trauer und Trauma: Die Hilflosigkeit der Betroffenen und der Helfer und warum es so schwer ist, die jeweils andere Seite zu verstehen*. Kröning: Asanger Verlag
- 3 Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. 2015. *Info-Flyer: Die Erde braucht Trauernde*. www.ita-ev.de/ITA%20allgemein/ITA-Flyer.pdf; Zugriff am 1.10.2015
- 4 Metz CH. 2011. *Originalarbeit – Die vielen Gesichter der Trauer: Anregungen zum Umgang mit Trauer und Trauernden*. www.psychotherapie-wissenschaft.info/index.php/psy-wis/article/view/39/178; Zugriff am 1.9.2015
- 5 Paul CH. 2013. *Keine Angst vor fremden Tränen! Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- 6 Trauerland – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V. 2015. *Trauermodelle*. www.trauerland.org/fuer-erwachsene/kinder-und-trauerer/trauermodelle; Zugriff am 20.8.2015
- 7 Müller H, Willmann H. 2011. *Newsletter »Trauerforschung im Fokus«. Sonderausgabe Oktober 2011*. trauerforschung.de/images/pdf/newsletternewsletter_oktober_2011.pdf; Zugriff am 12.10.2015



www.physiotherapeuten.de