

HILFE  
AUS  
EIGENER  
KRAFT

KLAUS ONNASCH  
URSULA GAST

# Trauern mit Leib und Seele

Orientierung  
bei schmerzlichen  
Verlusten



Fach-  
ratgeber   
Klett-Cotta





KLAUS ONNASCH  
URSULA GAST

# Trauern mit Leib und Seele

*Orientierung  
bei schmerzlichen Verlusten*

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegründet 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Titelbild: © photocase\_Jenzig71

Zeichnungen: Ev Page1

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86053-5

E-Book: ISBN 978-3-608-10250-5

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20003-4

Dieses E-Book entspricht der aktuellen Auflage der Printausgabe.

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

# Schnelleinstieg

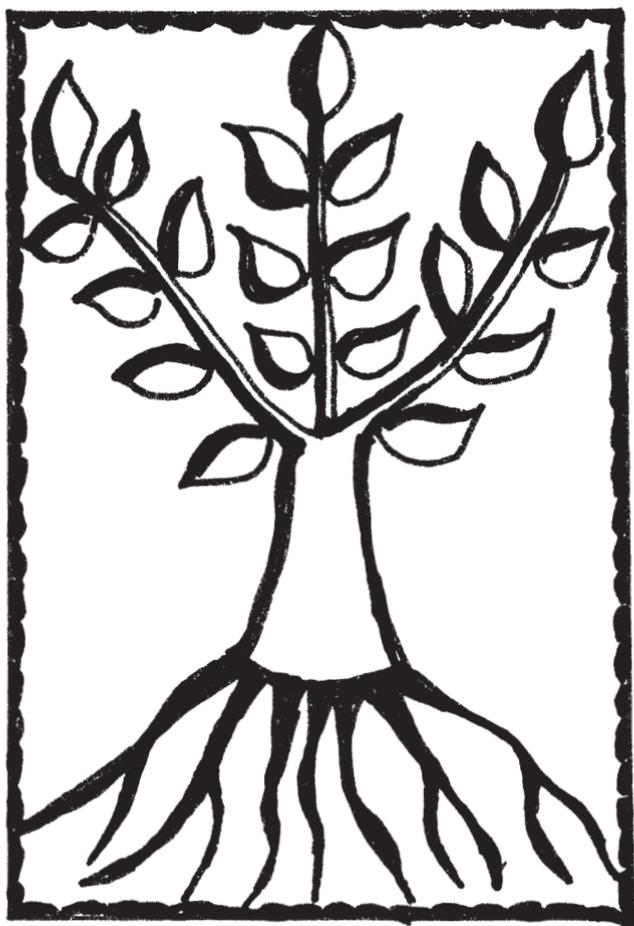
- **Was im Prozess der Trauer geschieht** ▶ SEITE 14
- **Gehirn und Gefühl** ▶ SEITE 25
- **Stress, Schmerz und die Kraft der Symbole** ▶ SEITE 45
- ***Spiel-Räume der Trauer*** ▶ SEITE 74
- **Neue Erkenntnisse zu Trauerprozessen** ▶ SEITE 92
- **Trauer bei Kindern, Jugendlichen und älteren Erwachsenen** ▶ SEITE 96
- **Einen neuen Rhythmus finden** ▶ SEITE 103
- **Abschiednehmen – wie Rituale weiterführen** ▶ SEITE 111
- **Die Bedeutung von Religion und Spiritualität** ▶ SEITE 119
- **Sich begleiten lassen** ▶ SEITE 148
- **Hilfe bei *erschwerter Trauer*** ▶ SEITE 159
- **Was tut mir gut in meiner Trauer?** ▶ SEITE 170
- **Trauer-Kultur in unserer Gesellschaft** ▶ SEITE 176
- **Internet-Adressen und Telefonnummern für Trauernde** ▶ SEITE 184

# Inhalt

<b>VORWORT</b>	10
<b>1. EINFÜHRUNG</b>	14
1.1. Der unsagbare Schmerz	14
1.2. Trauer als heilende Kraft	15
• Der Schutz in der Trauer	15
• Die Bedeutung der Schmerzen	16
• Orientierung in der Trauer	17
1.3. Unterschiedliche Verluste – Unterschiedliche Trauer	18
1.4. Neue Wege in der Trauer	20
1.5. Leitfrage: Was tut mir gut in meiner Trauer?	23
<b>2. BASISWISSEN</b>	25
2.1. Leib und Seele	25
2.2. Landschaften und Wege	26
2.3. Die drei Ebenen im Gehirn	28
• Die vegetative Ebene	28
• Die Ebene der Emotionen	28
• Die Ebene des Denkens, Planens und Handelns	32
2.4. Die beiden Seiten des Gehirns:	
Rechts und links	36
2.5. Vernetzungen im Gehirn und im gesamten Körper	39
2.6. Anspannung und Entspannung	41
2.7. Die Bedeutung von Spiegelungen	43
<b>3. REAKTIONEN AUF DEN VERLUST</b>	45
3.1. Ab-Schnitt vertrauter Spiegelungen	45
3.2. Schutzreaktionen	47
3.3. Stressreaktionen	49
3.4. Panik als Reaktion des Bindungssystems	52

3.5.	Veränderungen in der Landschaft des Gehirns	53
3.6.	Veränderungen im gesamten Körper	56
3.7.	Bilder und Symbole	59
3.8.	Umgang mit Schuld und Schuldgefühlen	62
3.9.	Mitteilen in der Trauer	66
<b>4.</b>	<b>PROZESSE IN DER TRAUER</b>	71
4.1.	Modelle für Prozesse	71
	• Das Phasen-Modell	71
	• Das Aufgaben-Modell	72
	• Das Duale-Prozess-Modell	73
	• Das Spielraum-Modell	74
4.2.	Wechselspiel von Vermeidung und Auseinandersetzung	75
4.3.	Anspannung und Entspannung	79
4.4.	Verwirrung und Orientierung	83
4.5.	Begleitung in dem Spielraum	85
4.6.	Beziehungen zu dem verstorbenen Menschen	88
4.7.	Neue Erkenntnisse zu Trauerprozessen	92
<b>5.</b>	<b>LEBENSSTUFEN IN DER TRAUER</b>	96
5.1.	Trauer bei Kindern	96
5.2.	Trauer bei Jugendlichen	99
5.3.	Trauer im hohen Alter	100
<b>6.</b>	<b>ZEITEN IN DER TRAUER</b>	103
6.1.	Tag und Nacht	103
6.2.	Werktage und Wochenende	106
6.3.	Der Jahreskreis	107
<b>7.</b>	<b>RITUALE IN DER TRAUER</b>	111
7.1.	Rituale des Abschieds	112
7.2.	Rituale des Erinnerns	114
7.3.	Der eigene Geburtstag in der Trauerzeit	116

<b>8. SPIRITUELLE QUELLEN IN DER TRAUER</b> .....	119
<b>8.1. Religiöse Erfahrungen und Vorstellungen</b> .....	119
<b>8.2. Trauer in den Weltreligionen</b> .....	124
• Judentum .....	124
• Christentum .....	128
• Islam .....	134
• Buddhismus .....	138
<b>8.3. Interreligiöse Begegnungen</b> .....	143
<b>8.4. Interkulturelles Lernen: Trauer in Afrika</b> .....	145
<b>9. BEGLEITUNG IN DER TRAUER</b> .....	148
<b>9.1. Prozesse in der Familie</b> .....	148
<b>9.2. Begleitung durch Freunde und Freundinnen</b> .....	150
<b>9.3. Begleitung durch Kollegen und Nachbarn</b> .....	152
<b>9.4. Professionelle Einzelbegleitungen</b> .....	153
<b>9.5. Begleitung in Trauergruppen</b> .....	154
<b>10. THERAPIE BEI ERSCHWERTER TRAUER</b> .....	159
<b>10.1. Erschwerte Trauer</b> .....	159
<b>10.2. Trauer und Trauma</b> .....	160
<b>10.3. Trauer bei Traumatisierten</b> .....	163
<b>10.4. Depressionen</b> .....	165
<b>10.5. Psychopharmaka – Möglichkeiten und Grenzen</b> .....	168
<b>11. HEILENDER UMGANG MIT TRAUER</b> .....	170
<b>12. TRAUER IN DER GESELLSCHAFT</b> .....	176
<b>12.1. Kultur der Trauer</b> .....	176
<b>12.2. Solidarität durch Trauer</b> .....	180
<b>INTERNET-ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN FÜR TRAUERENDE</b> .....	184
<b>LITERATUR</b> .....	196



## Vorwort

Mit diesem Buch wenden wir uns an alle, die einen nahen Menschen verloren haben und die unter diesem schweren Verlust leiden. Das Buch will ermutigen, einen eigenen Weg durch die Trauer zu finden. Weiterhin möchten wir diejenigen ansprechen, die Trauernden begegnen: Angehörige, Freundinnen und Freunde, Nachbarn. Schließlich wollen wir auch denen Informationen und Anregungen geben, die in ihrem Beruf in der ärztlichen, psychologischen oder seelsorgerlichen Praxis mit Trauernden zu tun haben. Aus der Perspektive der Trauernden wird dargestellt, wie Trauer erlebt wird: Was wird in dieser Situation von ihnen selbst als einfühlsam und bestärkend empfunden? Das Besondere dieses Buches liegt darin, dass es auf die Zusammenhänge von Leib und Seele in der Trauer ausführlich eingeht. Vielen Trauernden schmerzen der Rücken, der Bauch, das Herz und besonders die Seele. Erst in den letzten Jahren hat die Hirnforschung zeigen können, wie Leib und Seele in äußerster Not reagieren, wie wir uns selbst schützen und uns dann doch wieder mit den schweren Verletzungen auseinandersetzen. Was durch den Verlust in uns abgeschnitten und zerrissen ist, kann im Prozess der Trauer langsam heil werden. Die neurobiologischen Prozesse, die dabei ablaufen können, möchten wir verständlich und praxisnah darstellen, immer auf die Situation von Trauernden ausgerichtet. Wir beziehen uns dabei auf unser erstes gemeinsames Buch »Trauma und Trauer«, in dem wir wissenschaftliche Erkenntnisse neurobiologischer Forschung eingehender beschrieben haben (Gast et al. 2009).

Inzwischen hat der Psychotherapeut und Theologe Ralph Kirscht, anknüpfend an unsere beiden Bücher, Zusammenhänge von Trauma-Forschung, Neurobiologie, Auslegung biblischer Texte und therapeutischer Praxis umfassend dargestellt (Kirscht 2014). Von neuen Erkenntnissen in der Trauerforschung und Neurobiologie berichten wir in einem besonderen Abschnitt, den wir jetzt in dieses Buch eingefügt haben (S. 92 ff). Wir hoffen, dass in Zukunft die beiden Felder

Trauerforschung und Neurobiologie stärker miteinander verbunden werden. Diese Verbindung kann Trauernde darin unterstützen, sich in ihrer schwierigen Situation zu orientieren und sich selbst besser zu verstehen. Das zeigt auch das positive Echo, das der Ansatz dieses Buches bei vielen Trauernden gefunden hat (vgl. zum Beispiel im Internet: [www.zeitzuleben.de/25780-aus-der-gehirnforschung-mit-der-trauer-leben](http://www.zeitzuleben.de/25780-aus-der-gehirnforschung-mit-der-trauer-leben)).

Bei uns beiden sind es persönliche Erfahrungen, die uns dazu gebracht haben, so intensiv der Trauer nachzugehen, Trauernde und Traumatisierte zu begleiten und schließlich dieses Buch zu schreiben.

» Ich, Klaus Onnasch, will von dem Ereignis berichten, das mein Leben zuerst zerrissen und dann von Grund auf verwandelt hat. Vor zwanzig Jahren bekam ich die Nachricht, dass mein Sohn im Alter von 28 Jahren plötzlich gestorben war. Wie konnte ich weiterleben, wenn mein Sohn vor mir aus dem Leben schied? Dann erhielt ich fast zwei Jahre lang eine sehr einfühlsame Trauerbegleitung: Hier konnte ich mich aussprechen mit meinem Chaos an Gefühlen. Ganz langsam konnte ich wieder Perspektiven meines Lebens entdecken und schließlich einen neuen Lebensabschnitt gestalten. Zwei Jahre nach seinem Tod wurde ich gefragt, ob ich selbst Trauernde in Gruppen begleiten wollte. Nach längerem Zögern sagte ich zu. Unterstützung erhielt ich darin von Ursula Gast, die ich bereits vom Studium her kannte. Später – Chefärztin eines Trauma-Krankenhauses – machte sie mich mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung vertraut. Das führte dazu, dass ich Prozesse in mir, die ich anfangs als »verrückt« empfand, viel besser verstehen konnte. Auch sprachen wir gemeinsam darüber, welche Bedeutung religiöse Symbole und Rituale in Trauerprozessen angesichts solcher Forschungen haben können. Als ich von meiner Frau im Jahr 2006 Abschied nehmen musste, trugen solche Erkenntnisse, verbunden mit spirituellen Erfahrungen, dazu bei, dass ich einen guten Weg durch meine Trauer finden konnte. Es wurde mir möglich, manche Einsichten anderen Trauernden zu vermitteln. Durch diese Anregungen konnten auch sie sich in ihrer Situation besser orientieren.

►► *Mich, Ursula Gast, haben Trauma- und Verlusterlebnisse der Eltern und deren ungelebte Trauer geprägt, wie es in der Nachkriegszeit wohl eher die Norm in Deutschland war. Die Schwierigkeiten, Gefühle als bedeutsam anzuerkennen und mitzuteilen, umgaben die Eltern mit einer Aura der Unerreichbarkeit. Ihre Emotionen konnten sie noch am ehesten in religiösen Bildern und Ritualen erleben und gestalten – diese haben daher für mich bis heute eine wichtige Bedeutung. Im Dialog mit Klaus Onnasch hat sich mir ein Weg erschlossen, Bilder, Symbole und Rituale vor Erstarrung, Einengung und Vereinnahmung zu schützen und sie im Alltag und in therapeutischen Prozessen immer wieder neu zu entdecken und zu beleben. Bei einem Besuch in Kiel in seinen Trauergruppen zeigte sich zudem, dass die Vermittlung von neurobiologischen Erkenntnissen – eingebettet in eine einfühlsame Begleitung – von den Trauernden als sehr entlastend angenommen wurde.*

Die Idee zum Buch entspringt aus dem gemeinsamen Austausch dieser Erfahrungen und dem Wunsch, die daraus gewonnene Zuversicht auch anderen mitzuteilen. Klaus Onnasch fungierte dabei als Initiator, gleichwohl wurde dieses Buch nur durch unseren fortwährenden Dialog und durch gemeinsame Reflexion möglich. Wir beide haben alle Texte dieses Buches miteinander durchgesprochen.

Manche wichtigen Phänomene in der Trauer werden in dem Buch an mehreren Stellen beschrieben. Dazu gehört das Wechselspiel von Schutz und Auseinandersetzung mit dem Schmerz (vgl. 1.2., 3.2., 4.2., 11.). Dabei geht es um Weiterentwicklungen, die der Figur einer Spirale entsprechen. Solche Spirale kennzeichnet oft den Verlauf eines Trauerprozesses. Wir gelangen nach einiger Zeit zu bestimmten Erfahrungen, die wir bereits kennen; aber inzwischen haben sie sich vertieft und erweitert.

In diesem Buch beschränken wir uns auf die Darstellung der Trauer nach dem Tod eines nahen Menschen. Viele Empfindungen und Erkenntnisse, die hier beschrieben werden, lassen sich jedoch auch auf andere schwere Verluste und Trennungen beziehen.

Wir danken allen, die dieses Buch ermöglicht haben. Dazu gehören

Mitglieder der Trauergruppen in der Fa. Flenker, Kiel, die ihre Trauer zum Ausdruck brachten; manche ihrer Aussagen, Symbole, Rituale und Träume sind (anonymisiert) in diesem Buch aufgenommen. Einige Mitglieder haben auf Grund ihrer eigenen Erfahrungen das Entstehen des Buches kritisch und bestärkend begleitet. Beim Abschnitt zu dem Kapitel »Trauer in den Weltreligionen« haben Mitglieder des Interreligiösen Arbeitskreises Kiel wichtige Anregungen gegeben, so Necla Yilmaz zum Islam, Alf Bartholdy zum Buddhismus, Walter Pannbaker zum Judentum, zu dieser Religion außerdem Reinhild Draeger-Muenke aus Philadelphia, USA. Herrn Dr. Robert Göder, Stellvertr. Direktor des Zentrums für Integrative Psychiatrie der Universität Kiel, danken wir für die hilfreiche Durchsicht der Kapitel zur Neurobiologie. Besonders danken wir Ev Pagel, die uns bei der Arbeit an diesem Buch mit Rat und Tat zur Seite gestanden und Korrektur gelesen hat. Sie hat die Bilder für dieses Buch gezeichnet; sie können dazu anregen, den unterschiedlichen Gefühlen Ausdruck zu geben. Der Lektorin des Verlags Klett-Cotta, Dr. Christine Treml, sagen wir Dank für alle Ermutigung und Unterstützung auch bei der Aktualisierung des Buches in dieser Auflage.

Kiel und Havetoftlojt im April 2015

*Dr. Klaus Onnasch*

*Privatdozentin Dr. Ursula Gast*



# 1. Einführung

## 1.1. Der unsagbare Schmerz

Ein sehr naher Mensch ist gestorben. Es tut so weh. Viele Trauernde haben nach dem Tod des vertrauten Menschen das Gefühl, »verrückt« zu werden. Gefühle reißen sie hin und her: Wut, Sehnsucht, Verzweiflung, Ohnmacht. Sie verstehen sich selbst nicht mehr. Es quält sie auch, dass sie kaum Worte finden, um sich anderen in ihrer Not mitzuteilen.

Oft spüren sie, wie von innen her der Körper Signale gibt: Vieles tut so furchtbar weh: der Kopf, der Rücken, der Bauch, das Herz ... Es ist kaum auszuhalten. Manchmal erleben sie Träume, die sie schwer begreifen, und Alpträume, die sie aufschrecken. Bilder vom verstorbenen Menschen kehren wieder, manche Erinnerungen trösten sie, andere überfallen sie plötzlich und lassen sie nicht zur Ruhe kommen. Dann wieder steigen Vorstellungen auf, die weiterführen: ein Ufer am Meer, wo sich der Blick bis zum Horizont öffnet, oder eine Kerze im Zimmer, die leuchtet und Wärme gibt.

Wie können wir verstehen, was in uns vor sich geht, in unserem Leib und in unserer Seele? Die neurobiologische Forschung, die sich mit den Zusammenhängen von Körper und Psyche beschäftigt, hat in den letzten Jahren wichtige Erkenntnisse gewonnen, die in dieser Frage weiterführen. Im Blick auf den unsagbaren Schmerz und die anderen verwirrenden Gefühle gibt es in dieser Forschungsrichtung Hinweise auf folgende Zusammenhänge:

In der ersten Zeit der Trauer ist es normal, dass das Sprachzentrum nicht voll funktionsfähig ist und Trauernde Schwierigkeiten haben, Worte zu finden.

Die Schmerzen sind zunächst unfassbar. Am Anfang werden sie noch durch körpereigene Stoffe betäubt, um so das Überleben zu