

Nachlese:

4. theologischer Stammtisch: Leid, Tod Trauer

Vorüberlegungen:

Vor etwa 60.000 Jahren, zur Zeit des mittleren Paläolithikums, begann der Mensch - damals noch in Form des Neandertalers - seine **Toten zu bestatten**. Es waren Akte der Fürsorge und der Liebe, denn die Toten wurden stets geschmückt und deren Gräber gekennzeichnet.

Begräbnisstätte zweier Babyleichen am Kreuzberg in Krems (Embryonalstellung Richtung Sonnenaufgang, mit Rötelerde bestreut und einem Schulterblatt eines Mamut abgedeckt)

Bedingung dieser Verhaltensweise war das **Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit und die Frage nach dem was danach kommen könnte und der Sinnhaftigkeit des Lebens**.

Dies war ein Wendepunkt in der Geschichte: Der Mensch beschäftigte sich offensichtlich erstmals mit **spirituellen Problemen**, die geistige Entwicklung nahm ihren Lauf.

Der Tod ist zunächst ein gefürchteter Feind - er nimmt uns das Leben.

Drama des Menschen wird in diesem Phänomen offenkundlich:

Nichts im Leben scheint gewiss. Nichts Wesentliches haben wir willentlich, weder Geburt, Geschlecht, Eltern, Wohnort - „Schicksal“.

Zwei Dinge sind wirklich gewiss:

Jeder Mensch ist einzigartig

Jeder Mensch ist sterblich

Für unser Denken war der Tod von Anfang an ein irritierendes und gleichermaßen inspirierendes Faktum, ein Wetzstein, an dem sich eine Vielfalt theoretischer Gedanken entzünden konnte.

Katalysator und "Wegweiser der Philosophie,, (Arthur Schopenhauer)

Mit der Unausweichlichkeit des Todes sind aber v.a. traurige Emotionen und bedrückende Gedanken assoziiert.

Übergangskrisen als „kleine Tode“

(Pubertät als zurücklassen der Kindheit, Adoleszenz als Zurücklassen der Jugend, Midlifecrisis)

„Reziproke Bedeutung des Todes“ – er zwingt über die Bedeutung des Lebens nachzudenken:

Gerade deshalb, weil unser Leben letztlich Sterben ist, habe unsere Existenz einen nicht zu überbietenden Stellenwert und müsse geformt, in jeder Hinsicht kultiviert werden: "**Carpe diem**", nütze den Tag, denn die Zeit drängt, und der Tod ist ein Dieb.

Die Schulung des "**memento mori**" führt zur **Ars moriendi als ars vivendi**.

Brief Wolfgang Amadeus Mozarts an seinen Vater (geschrieben mit 31 Jahren, am 04-04-1787)

„Da der Tod, um genau zu sein, der wahre Endzweck unseres Lebens ist, habe ich es mir in den letzten Jahren angelegen sein lassen, diesen wahren, diesen besten Freund des Menschen so gut kennen zu lernen, dass der Gedanke an ihn für mich nicht nur keinen Schrecken enthält, sondern mir großen Trost und Frieden des Geistes bringt.

Ich danke meinem Gott, dass er mir das Glück und die Gelegenheit geschenkt hat, den Tod als den Schlüssel zu unserem wahren Glück zu erkennen.

Ich gehe nie zu Bett, ohne darüber nach zu denken, dass ich vielleicht, so jung ich auch bin, am nächsten Tage nicht mehr leben werde. Und doch wird niemand, der mich kennt, sagen können, ich sei im Umgang mürrisch oder traurig. Für dieses Glück danke ich jeden Tag meinem Schöpfer und von ganzem Herzen wünsche ich dieses Glück meinen Mitmenschen.“

Das memento mori sollte im Barock vor der „**Vanitas**“ = Eitelkeit, Prahlerei aber auch Schein, Lüge, Nichtigkeit, Dummheit bewahren.

Lukretius: Über die Gier:

„Sicher, ein Ende des Lebens erwartet uns Sterbliche alle, Flucht vor dem Tod ist nicht möglich, es rettet uns nichts vor dem Sterben.

Außerdem drehn wir uns stets und verharren im selbigen Kreise;

Und kein neues Vergnügen ersprießt aus der Lebensverlängerung, sondern, so lange uns fehlt, was wir wünschen, erscheint uns just dieses besser als alles, und haben wir dies, dann wünschen wir andres.

Also lechzen wir stets, nie stillt sich der Durst nach dem Leben.“

Martin Heidegger

So sind wir (Menschen – jede einzelne Person) ins Leben geworfen.

Den eigenen Tod betrachtend müssen wir das Leben gestalten, das nennt Heidegger – Vorlaufen zum Tode.

Das Vorlaufen zum Tode führt zu einem **tiefere[n] Verständnis von Möglichkeit**.

„Das Sein zum Tode ist Vorlaufen in ein Seinkönnen des Seienden, dessen Seinsart das Vorlaufen selbst ist. Im vorlaufenden Enthüllen erschließt sich das Dasein ihm selbst hinsichtlich seiner äußersten Möglichkeit.“

Das Vorlaufen zum Tode ist aber der Weg, auf dem ich mich selbst und mein eigenes Leben eigentlich und ganzheitlich erfahren kann, da mein **Standpunkt**, von dem aus ich mich und die Welt beurteile, **mein letzlicher und äußerster** ist. **Von der Perspektive dieser äußersten Möglichkeit aus kann ich alle meine Möglichkeiten, die ich im Leben habe, überblicken** – alle sind in dieser inkludiert und auf sie hin ausgerichtet.

Wenn ich mein Leben aus dieser Perspektive heraus entwerfe und gestalte, verstehe ich mich als jemand, der existiert, d.h. mehr aus seinem Leben machen kann, sich entwickeln und über sich hinauswachsen kann. Im Vorlaufen zum eigenen Tode werde ich mir dessen gewahr, dass ich die **Möglichkeit und Fähigkeit habe, meine eigentliche Existenz zu wählen und zu leben**. **Das Vorlaufen zum eigenen Tod befähigt mich zum Verstehen meines eigensten äußersten Seinkönnens** und sprengt damit alle Begrenzungen, die ich mir selbst bisher in meiner uneigentlichen Lebensweise auferlegt habe. (Sein und Zeit 1927)

Seine Antwort auf diese Frage lautet: **„Der Sinn des Lebens ist, dass der Mensch immer mehr zu dem wird, der er im Grunde seines Wesens eigentlich ist.“**

Im menschlichen Leben geht es um Selbstwerdung, um Entwicklung der eigentlichen Möglichkeiten, die jeder Einzelne in sich selbst trägt.

Wir leben stets und ausschließlich faktisch. Denn das menschliche Leben ist immer eigene konkrete, praktische Erfahrung. Mein Leben begann mit meiner Geburt (oder Konzeption) und wird mit dem Tod enden. Dazwischen lebe ich, ob ich will oder nicht.

Ich kann nicht eine Zeit lang nicht und dann wieder leben. So ist die menschliche Natur, der wir nicht davonlaufen können.

Albert Camus:

In seinem 1942 erschienenen Essay "Der Mythos von Sisyphos" entwickelte Albert Camus die **Philosophie des Absurden**. Es ist der Versuch, dem Leben durch bewusste Anerkennung des Absurden einen Sinn zu geben. Diese Idee durchzieht das Gesamtwerk des aus Algerien stammenden berühmten Autors.

Es gibt keinen Gott. Die Existenz des Menschen ist sinnlos – so die Ausgangsposition von Camus (1913 – 1960) Weltanschauung. Was dem Einzelnen in dieser Situation bleibt, ist die Revolte.

Der Mensch muss in der Lage sein, die Last der Sinnlosigkeit zu ertragen, Selbstverantwortung übernehmen und nach Glück streben. Nur so wird er Herr seines Schicksals und kann die Absurdität des Lebens überwinden.

In dem philosophischen Essay **„Der Mythos des Sisyphos“** illustriert Camus das Glücklichein des absurden Menschen am Beispiel der mythologischen Figur, die dazu verdammt ist, einen Stein immer wieder von neuem auf einen Berg zu wälzen:

„Darin besteht die verborgene Freude des Sisyphos. Sein Schicksal gehört ihm. Sein Fels ist seine Sache. (...) Der absurde Mensch sagt ja, und seine Anstrengung hört nicht mehr auf. Wenn es ein persönliches Geschick gibt, dann gibt es kein übergeordnetes Schicksal oder zumindest nur eines, das er unheilvoll und verachtenswert findet. Darüber hinaus weiß er sich als Herr seiner Tage. (...) Dieses Universum, das nun keinen Herrn mehr kennt, kommt ihm weder unfruchtbar noch wertlos vor. Jedes Gramm dieses Steins, jedes mineralische Aufblitzen in diesem in Nacht gehüllten Berg ist eine Welt für sich. Der Kampf gegen den Gipfel vermag ein Menschenherz auszufüllen. Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen.“

Marianne Gronemeyer

Wenn es keine Zeit über meine begrenzte Lebenszeit für mich gibt, muss ich mich zum herrschaftlichen Gestalter dieser Lebenszeit machen – es gibt nicht mehr. Da macht Stress und rücksichtslos, schließlich ist es MEIN Leben und in diese Zeit sollte ich möglichst alles unterbringen, was mir wichtig ist.

„Als der Mensch sich zum Herrn über seine eigene Zeit aufgeschwungen hat, begann ihm zu dämmern, dass er gerade nicht nur ein Königreich gewonnen hatte. Enttäuscht und erschrocken wurde ihm gewahr, dass ihm bei seinem Siegeszug tatsächlich nur seine Zeit zugefallen war. Was ihm übrigblieb, nachdem er sich aus dem übergreifenden Zusammenhang von Gottes Heilszeit befreit hatte, war sein zwischen Geburt und Tod eingezwängtes klägliches bisschen Leben.“

Marianne Gronemeyer: Das Leben als letzte Gelegenheit, 1993.

Gegenwärtige Kultur der Verdrängung

„Alle wollen lang leben – aber niemand will alt werden.“

Der Lebenssinn vieler Mensch ist im Letzten Spaß und Konsum. An die Einschränkungen, die Leid und Sterben mit sich bringt, will man sich nicht auseinandersetzen.

Leistungs- und Jugendkultur: Krankheit und Sterben werden möglichst gut versteckt. Antiaging als Leitkultur. Wir muten uns und unseren Kindern nicht zu, die Trauer auszuhalten.

Medizin: die Ideologie der Machbarkeit steht im Vordergrund; es fehlt vielfach die Haltung, die die Grenzen der medizinischen Handlungsmöglichkeiten und die Endlichkeit des Lebens akzeptiert. (Sterben als Versagen der medizinischen Leistungsfähigkeit)

Als Gegenbewegung hat sich in den letzten Jahrzehnten ein Alternative entwickelt:

Palliativmedizin

Gott und die Sterblichkeit/das Leid (Theodizee)

Der Mensch ist verletzlich und sterblich und somit ist Leid und Tod unausweichlich Teil des menschlichen „in-dieser-Welt-sein“; es ist nicht fraglos und heil.

Dieser Faktor ist zentral auf Transzendenz verweisend, ein religiöses Moment, auch wenn die Antwort nach welcher Religion offen ist.

Die Frage wie ein guter Gott das Leid/den Tod zulassen kann, beschäftigt seit je her die Gemüter.

Gottfried Wilhelm Leibniz

Im Werk „Bekenntnis des Philosophen“ (1673) führt er für dieses Problem den Begriff Theodizee ein.

Der logische Denkansatz:

Gott ist allmächtig und gerecht/gütig. (Glaubenssatz, der für Gläubige so gilt)

Es gibt sinnloses Übel in der Welt. (Erfahrungssatz)

Daraus folgt:

Gott müsste das Leid verhindern. – Oder –

Gott ist entweder nicht allmächtig oder nicht gerecht/gütig. – oder –

Gott existiert nicht. – oder –

Dem Leid kann man, trotz aller Ratlosigkeit, die es auslöst, die Sprachwelt von Sinn und Hoffnung entgegenhalten.

Als Folge der Freiheit der Entwicklung und Gestaltung müsse die Welt, die Gott hervorgebracht hat – also die tatsächlich existierende Welt –, „**die beste aller möglichen Welten**“ sein, und jede Form des Übels sei letztlich notwendig und erklärbar. Wenn es Freiheit gibt, muss es auch Fehlentwicklungen geben, oder es wäre keine wirkliche Freiheit.

Gottes unendliche Weisheit lasse ihn die beste unter allen möglichen Welten herausfinden, seine unendliche Güte lasse ihn diese beste Welt auswählen, und seine Allmacht lasse ihn diese beste Welt hervorbringen.

Antwortversuche der großen Religionen: Judentum

ältere Schichten des Alten Testament: Tun und Ergehen (**Ursache – Wirkung**) eines Menschen entsprechen sich. Wer nicht gerecht/ gemeinschaftstreu handelt, sammelt um sich eine unsichtbare Unheilssphäre. Dementsprechend ist jemand, der Gutes tut, auch mit einer guten Heilssphäre ausgestattet.

Damit wird Leiden als notwendige Folge eigener Verschuldungen verstanden.

Auch moderne Menschen fragen bei Schicksalsschlägen sehr schnell nach der Ursache – es muss ein Schuldiger gefunden werden. Es ist schwer auszuhalten, etwas als Schicksal anzunehmen.

Zerstörung Jerusalems und des Exils als "**gerechte**" Strafe für Israels Abfall.

Bis in die exilische Zeit hinein gab es folglich wenig Zweifel daran, dass Gott gerecht handeln würde.

Die Erfahrung zeigt aber, dass es auch leidende Gerechte gibt.

Das konnte man anfänglich noch damit lösen, dass man generationenübergreifend dachte: das dem Gerechten fehlende Wohlergehen werde seinen Nachkommen eignen (vgl. Dtn 5,9f: Gott sucht **Schuld bis in das dritte und vierte Geschlecht** heim, übt aber Gnade bis in das 1000. Geschlecht).

Das Thema verändert die theologische Auffassung:

Tun und Ergehen entsprechen nicht immer wirklich und das Verschieben auf spätere Generationen ist keine Lösung.

Texte wie Jer 12,1-6, Ps 49 und 73 formulieren, dass es dem Sünder gut, dem Gerechten aber dagegen schlecht geht und begehren gegen Gott auf.

Jeremia schimpft deswegen mit Gott: *„Du bleibst im Recht, HERR, auch wenn ich mit dir streite; / dennoch muss ich mit dir rechten. Warum haben die Frevler Erfolg, / weshalb können alle Abtrünnigen sorglos sein.“*

Das Buch Hiob:

scharfe Anklage gegen Gott

Zu einer Lösung kommt es auch hier nicht. Gott redet zweimal mit Ijob; er verweist auf seine Majestät und die Schönheit der Schöpfung; Gott dämmt das Chaos ein. Doch auf Ijobs Anklagen geht er nicht ein.

Dennoch **unterwirft Ijob sich Gott und bekennt, ohnmächtig und unwissend zu sein.**

Gott gesteht dem Bösen einen Raum in der Schöpfung zu, auch wenn er letztlich der allen-Überlegene ist. **Warum das so ist, weshalb Gott das Leiden der Menschen in Kauf nimmt, liegt außerhalb des Horizontes menschlicher Erkenntnisfähigkeit.**

Buch Kohelet:

Für ihn ist alles "eitel,, (Windhauch), besonders der Versuch der Menschen, im Weltenlauf Sinn entdecken zu wollen.

Fromme und Gottlose haben dasselbe Geschick (8,9-17), Gottes Wollen ist nicht zu erkennen.

Als einzige Lösung bietet Kohelet an, "fröhlich zu sein bei seinem Tun, vgl. 9,7ff.: "Geh, iss mit Freuden dein Brot und trink deinen Wein mit fröhlichem Herzen, denn längst hat Gott dein Tun gebilligt ... denn in der Unterwelt, wohin du gehst, gibt es kein Schaffen oder Planen, keine Erkenntnis oder Weisheit." Die Perspektive des Predigers ist demnach allein auf das Diesseits ausgerichtet.

Apokalyptik

Die Gerechten erwerben sich einen Schatz im Himmel, der sich bei der Auferstehung mit ihnen vereinigen und sie verklären werde. Leid erscheint als weltliches Faktum, aber so als **Akt der Bewährung**.

Gott setzt sich jedenfalls noch nach dem Tode der Glaubenden durch, verhilft ihnen dann zu ihrem Recht (Dan 12,1-3; 2.Makk 7).

„Dann kommt eine Zeit der Not, wie noch keine da war, seit es Völker gibt, bis zu jener Zeit. Doch zu jener Zeit wird dein Volk gerettet, jeder, der im Buch verzeichnet ist. Die Verständigen werden glänzen wie der Glanz der Himmelsfeste und die Männer, die viele zum rechten Tun geführt haben, wie die Sterne für immer und ewig.“

Islam

Im Islam ist in diesem Zusammenhang sehr häufig der Verweis auf die **Prädestination** (Vorherbestimmung) zu finden.

Allah hat es gefallen auch das Leid in das Buch des Lebens zu schreiben (**Qisma** arab. Kismet türk. – das zugeteilte Los).

Dem Menschen bleibt dies zu akzeptieren (**Inschallah** – Allah will es) und auf den „Lohn“ im **Paradies** zu hoffen.

Hinduismus

Die **Karmalehre** des Hinduismus besagt im Zusammenhang mit der Lehre von Samsarah (Wiedergeburt), dass das Schicksal eine Konsequenz (ausgleichende Gerechtigkeit) des vorherigen Lebens ist.

Und erst in der Reinigung durch viele Wiedergeburten liegt die Möglichkeit Moksha (Vereinigung von Athma mit Brahma) zu erreichen und so kann die Seele in den Wesen (Athma) wieder zur ALLSEELE (Brahma) zurückkehren. Das Individuum ist nur ein Wesen in einer langen Reihe von Wiedergeburten.

Buddhismus

Für den Buddhismus ist Leid von vorneherein mit dem Leben und dem ihm eigenen „Strebeverhalten“ (Gier) gebunden.

Aus den vier edlen Wahrheiten:

Das Leben ist letztlich leidvoll bzw. unbefriedigend („Duhkha“).

Geboren werden, älter werden, etwas haben und wieder verlieren, sterben, letztlich ist die Ursache allen Leidens der Lebensdurst - das Strebeverhalten - unrealistische Erwartungen an das Leben. (Trshna).

Erst in der vollkommenen Loslösung von allem Wollen, erlangt der Mensch die Freiheit des Nirwana.

Christentum:

Paulus beschäftigt ausschließlich die Frage nach der Bedeutung, dass er **Gott** (1.Kor 1,18ff) in der Gestalt des **Gekreuzigten** sieht.

Dies ist zwar für die Weisheit der Welt eine Torheit, schlechthin absurd, für Paulus ist es **die Wandlung der Bedeutung von sinnlosem Leid**.

Das **Kreuz** ist - trotz der negativen Seiten der Freiheit - **die konsequent gelebte Liebe – die auch im scheinbaren Scheitern in einer höheren Dimension jedenfalls Sinn hat**.

Das Leiden ist immer irdisch vorläufig und nicht die ganze Realität.

Trauer

Gehört zu unseren großen Gefühlen und ist auch eine natürliche Reaktion egal welches Sinnkonstrukt jemand als seines annimmt.

latein. emotio = heftige Bewegung, emovere = aufwühlen, heraustreiben

Emotionen helfen das Leben zu steuern, sind zentraler Bestandteil unseres Seelenlebens.

Wie jede Emotion hat auch Trauer eine lebendige und Leben ermöglichende Funktion.

Und wie jede Emotion kann sie im Übermaß auch schaden.

Es kann also nie darum gehen Trauer zu verhindern.

Sterbephasen: (Elisabeth Kübler Ross)

Erste Phase: Nicht wahrhaben wollen und Isolierung

„ das kann nicht stimmen; die Ärzte müssen sich getäuscht haben, vielleicht haben die nur den Befund vertauscht!“ Mit einem oft quälendem nicht wahr haben wollen reagieren Menschen häufig, wenn bei der Überbringung der Botschaft rücksichtslos vorgegangen wird.

Zweite Phase: Zorn

„Warum denn ich; warum denn nicht der andere, ich habe ja nichts verbrochen!“ Der Zorn richtet sich in dieser Phase auf alle erdenklichen Menschen (Angehörige, Ärzte Pflegepersonal, Gott). „In dieser Zeit ist er ein schwieriger Patient.“

Dritte Phase: Verhandeln

Wie ein Kind, dass mit ignorieren und mit dem Tobsuchtsanfall nicht das Gewünschte erreichen konnte und es jetzt mit ungeforderten Gutartigkeiten versucht, ist dies die Phase in der der Patient besonders kooperativ ist und alle Therapievorschläge besonders genau einhält; er hofft auf einen Deal mit dem Schicksal.

Vierte Phase: Depression

Meist zu schnell kommt die Einsicht, dass die Phase 3 nichts Umwälzendes gebracht hat. Die Menschen versinken in tiefer Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Es hat hier wenig Sinn den Menschen die Schönheit der Dinge vorzuhalten, er wird sie wahrscheinlich bald verlassen. Die Depression ist der Weg, auf dem er sich auf diesen Verlust vorbereitet.

Fünfte Phase: Zustimmung

Nicht alle und meist nur mit Unterstützung erreichen Menschen diese Phase, in der sie mit sich und der Welt Frieden geschlossen haben.

Diese Phasen müssen nicht aufsteigend daherkommen. Begleitungsarbeit bedeutet hier in den meisten Fällen die Ohnmacht aushalten und trotzdem da-sein.

Das ist belastend, jedoch berichten alle Menschen, die diese Arbeit je getan haben, dass sie bei aller Traurigkeit der Situation durch diese Erfahrung lebensfrohere Menschen geworden sind.

Trauer

Menschen, die eine geliebte Person verloren haben, müssen auch emotional lernen mit dieser neuen Situation umzugehen. Auch hier sind „Zustände“ beschreibbar.

1. Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollens / Schock / Betäubung

Zu Beginn wird der Verlust für nicht real gehalten, deshalb wirken Betroffene oft als emotionslos und starr. Sie haben das Gefühl, der Verstorbene kommt wieder zur Tür herein.

Die Betroffenen klagen häufig über Gefühlstauheit und dass sie nicht weinen können. Das liegt daran, dass noch nicht wirklich realisiert wurde, was passiert ist. Dieser Zustand herrscht aufgrund des psychischen Schocks, der als Schutzmechanismus zu bewerten ist. Würde der Betroffene vom ersten Augenblick an realisieren, was der Verlust im vollen Umfang für ihn bedeutet, würde er dies weder psychisch noch physisch verkraften können.

Aufgabe: Die Realität des Verlustes akzeptieren

Um die gesunde Bewältigungsarbeit voranzutreiben ist es nötig, den Verlust sowohl verstandes-, als auch gefühlsmäßig zu realisieren. Der Betroffene muss begreifen, dass der Verlust leider Realität und unumkehrbar ist.

2. Phase der aufbrechenden Emotionen

Schmerzhaftes Erinnerungen und starke Trauergefühle brechen auf und werden oft als chaotisch und nicht steuerbar erlebt. Schmerz, Wut, Angst, Verzweiflung, Schuld, aber auch Dankbarkeit und Erleichterung erleben die Trauernden als wildes Wechselbad der Emotionen. Der Verstorbene und die Zeit mit ihm werden zu diesem Zeitpunkt oft idealisiert.

Aufgabe: Den Schmerz und andere Aspekte des Verlustes erfahren

Die unterschiedlichen Emotionen der Trauer sollen zugelassen und ausgehalten werden, um den Verlust aufarbeiten zu können. Wer diese Gefühle nicht zulässt oder mit Alkohol, Medikamente oder Arbeit/Hyperaktivität unterdrückt, blockiert den Bewältigungsprozess. Sucht und Chronifizierung von Belastungsreaktionen sowie körperliche Symptome können die Folge dessen sein.

3. Phase des Suchens und sich Trennens

Der Verstorbene wird bewusst und aktiv gesucht, wodurch immer wieder ein kleines Stück „Trennung und Abschied“ stattfindet. Dies schmerzt sehr, jedoch werden die Gefühle nicht mehr als völlig unkontrollierbar und chaotisch erlebt. Trauernde können ihre Emotionen nun besser selbst steuern (indem sie z.B. Fotos bewusst hervorholen und betrachten). In dieser Phase wird besonders intensiv geträumt. Viele Angehörige berichten, dass der Verstorbene im Traum erscheint, ihnen mitteilt, dass es ihm gut geht und sich dann verabschiedet. Diese Träume werden als schön und beruhigend beschrieben. Sie können als tiefe Sehnsucht gesehen werden, den Verstorbenen noch einmal zu sehen. Gleichzeitig findet noch einmal ein bewusstes Stück Abschied statt.

Aufgabe: Die Anpassung an eine Umgebung, in der der Verstorbene fehlt

Es wird bewusst welche Rollen und Funktionen der Verstorbene im Leben des Hinterbliebenen innehatte. Der Hinterbliebene muss nun diese Lücken füllen und auch mit offenen Stellen leben lernen, Dies kann dazu führen, dass er eine neue Fertigkeit erwerben muss, die vorher in das Aufgabengebiet des nun Verstorbenen gefallen sind.

4. Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Der Trauernde wendet sich langsam wieder der Welt zu und orientiert sich neu. Er hat wieder Energie für positive und zukunftsorientierte Aktivitäten. Zu bestimmten Zeiten (Weihnachten, Geburtstag, Hochzeitstag, Todestag etc.) sind Rückfälle in die früheren Phasen allerdings normal.

Aufgabe: Für die tote Person einen Platz finden, der es erlaubt, sich an diese zu erinnern

Gut bewältigte Trauerarbeit bedeutet nicht, dass der Verstorbene „vergessen“ wird. Es geht vielmehr darum, die Beziehung zum Verstorbenen in eine Erinnerungsbeziehung umzuwandeln. Die Erinnerungen können auch schmerzen, ohne dass man von pathologischer Trauer sprechen muss. Es wird jedoch immer mehr möglich, sich vor allem an Schönes zu erinnern.

Die einzelnen Phasen können unterschiedlich lange dauern und müssen auch nicht in der obigen Abfolge durchlebt werden. Es handelt sich dabei viel mehr um unterschiedliche Zustände, die gerade am Beginn der Trauer sehr schnell gewechselt werden können. Letztlich ist zunächst jede emotionale Reaktion normal.

Es wird immer wieder sensible Tage geben, an denen die Trauer wieder verstärkt verspürt wird.

Ziel des Trauerprozesses ist es in einer angemessenen Weise wieder am Leben teilnehmen zu können und eine gute Erinnerungskultur zu entwickeln. Dies kann sehr individuell unterschiedlich sein. Hier braucht es wechselseitige Toleranz und Verständnis.

Letztlich:

Es bleibt das Faktum, dass der Mensch für sich sein Sterben deuten muss – in irgendeiner Form damit umgehen muss. Jede dieser Überzeugungen ist eine Glaubensüberzeugung und jede hat Konsequenzen auf die konkrete Lebensgestaltung.

Die Vorstellung über die Bedeutung des Todes prägt die Einstellung zum Leben.