



Lebenskunst
Isabel Lopez-Kubben

Fragen zum Thema Trauer

*Wie hat sich das Thema Trauer in unserer Gesellschaft verändert?

In meiner Praxis sehe ich häufiger Menschen, die sich mit diesem Thema überfordert fühlen. Dabei macht es kaum einen Unterschied, ob jemand verstorben ist oder eine Beziehung beendet wurde. Die Hilflosigkeit ist groß und die Suche nach Rat, Halt und Orientierung nimmt zu.

Der Einfluss unserer traditionellen Kirchen und deren Trauer- bzw. Beerdigungsritualen geht zurück. Viele erleben eine Art spirituellen Vakuums und fühlen sich hilflos, unsicher und ohne Orientierung. Die Beschäftigung mit Konsum, Selbstwertsteigerung und die Pflicht zur Leistungserbringung sind uns wichtiger geworden, als Antworten auf die großen Fragen zu finden: Wer sind wir? Wer wollen wir sein? Woher kommen wir? Wohin gehen wir?

Die Auseinandersetzung mit schmerzhaften Gefühlen und existenziellen Themen wie Tod, Sinn, Zeit und Freiheit wird immer stärker vermieden, was durch den exzessiven Gebrauch von elektronischen Medien, Tabak, Alkohol und anderen Drogen erleichtert wird. In Familien, Freundeskreisen, Schulen und auch in den Kirchen wird noch zu wenig über diese Themen gesprochen. Die Tatsache, dass zum Leben der Tod dazu gehört, wird oft verleugnet und bricht im Trauerfall ohne jede Vorbereitung herein. Kommt es zum Todesfall, zieht sich die Umgebung häufiger zurück. Trauernde fühlen sich daher oft im Stich gelassen und dürfen sich alleine durch den Prozess begeben.

Allgemein beobachte ich, dass die Beziehungsfähigkeit nachgelassen hat, wozu auch die flüchtigere Gestaltung von Abschieden, Trennungen und der Umgang mit Tod, Sterben und Verlusten gehört. Wir Menschen begegnen uns emotional weniger intensiv und binden uns dadurch oberflächlicher, was zu schwächeren Gefühlen im Miteinander führt.

So wird Trauer heute typischerweise zu etwas, das wir schnell erledigen müssen und die Flucht in getriebenen Aktionismus hilft uns dabei, unsere wahren

Lebenskunst- natürlich leben

Isabel Lopez- Kubben

Web: www.lebenskunst-isabel.at **Tel.:** 0664- 21 23 424 **Mail:** office@lebenskunst-isabel.at

Gefühle zu ignorieren. Für den Trauerprozess nehmen wir uns keine Zeit mehr – wir haben zu funktionieren.

*Was hat ungelebte Trauer für Auswirkungen?

Die Auswirkungen sind gravierend auf Körper, Geist und Psyche und zwar unabhängig davon, wie lange der Verlust schon zurück liegt. Die Zeit allein heilt ganz sicher keine Wunden, sondern nur das bewusste Durchleben aller mit dem Verlust zusammenhängenden Gefühle. Das Verdrängen hat dabei eine ähnlich schädliche Wirkung wie das Festhalten an Trauer. Durch beides sind wir nicht mehr im Fluss, die Verdrängung verbraucht zudem Energie, die dann im Leben fehlt.

Oft bleibt ein Teil von uns, wenn nicht sogar das ganze Leben, durch den Verlust wie erstarrt stehen. Lebensfreude und Liebesfähigkeit, manchmal sogar die Arbeitsfähigkeit, gehen verloren. Diverse psychosomatische Beschwerden bis hin zu tödlichen Krankheiten werden sehr wahrscheinlich.

Dies hat viele Ursachen, wie zum Beispiel Widerstände gegen das Erleben von Trauer, welche durch andere Gefühle blockiert sein kann. Trauer kann große Angst machen, wenn man befürchtet, nie wieder damit aufzuhören, zu weinen. Wir können auch zu stolz sein, um überhaupt Trauer zu empfinden; sie wird dann als ein Zeichen von Schwäche erlebt. Die mit dem Verlust zusammenhängenden Gefühle, wie etwa Ärger, Verzweiflung oder tatsächlich auch Genugtuung, Erleichterung, Gelöstheit können schwere Schuldgefühle auslösen. Trauer, Angst und Wut sind in einer Leistungsgesellschaft tabuisierte Gefühle, weshalb wir unbewusst Gefühle ersetzen, wenn z. B. Männer typischerweise ärgerlich oder gereizt reagieren, anstatt zu weinen oder Frauen eher Tränen zeigen, anstatt ihre dahinter stehende Wut zuzulassen.

Schuld spielt bei Trauer ganz oft eine große Rolle. Sie zieht meistens den unbewussten Wunsch nach Bestrafung oder Wiedergutmachung nach sich. Sehr bekannt ist die Überlebensschuld der Hinterbliebenen, die sich zur Strafe für ihr Überleben jede Lebensfreude verbieten oder aus Mitleid gegenüber dem Toten ihr eigenes Leben drosseln. Dahinter stehen dann Gedanken wie: Warum er/ sie und nicht ich? Darf ich noch Freude und Glück erleben, wo XY doch so tragisch verstorben ist? Hätte ich den Tod von XY verhindern können? Habe ich wirklich alles getan? Wenn ich an meiner Trauer ein Leben lang festhalte, kann ich dann Gott, die Gesellschaft, den Täter oder den Verstorbenen selbst durch mein demonstratives Leiden bestrafen?

Lebenskunst- natürlich leben

Isabel Lopez- Kubben

Web: www.lebenskunst-isabel.at **Tel.:** 0664- 21 23 424 **Mail:** office@lebenskunst-isabel.at

Manchmal hat Schuld auch eine Schutzfunktion. Wenn man erkennt, das wir viel lieber Schuld als Ohnmacht erleben, weil wir dadurch die Illusion bewahren können, etwas durch unser Verhalten unter Kontrolle zu haben oder etwas zu verhindern, können wir die oft jahrelange, quälende Schuld loslassen, indem wir uns der darunter verborgenen Ohnmacht stellen und sie akzeptieren („Ich hätte wirklich nichts tun können. Und das ist okay!“).

*Was empfehlst du Menschen die im Moment durch einen Trauerprozess gehen?

Allgemeine Hilfen sind da nicht ganz leicht zu geben, weil Trauer sehr persönlich und ganz speziell ist. Je nachdem wer, wann, in welcher Kultur und unter welchen Umständen jemand verstorben ist, kommen sehr unterschiedliche Verarbeitungsprozesse zu Stande. Es fühlt sich völlig anders an, wenn die eigene Großmutter, zu der man als Kind eine gute Beziehung hatte, im hohen Alter friedlich verstirbt, als wenn das eigene Kind durch einen Autounfall ums Leben kommt.

Im ersten Fall kann man meistens bei aller Trauer noch dankbar und freudig auf viele schöne Jahre zurückblicken und gönnt der Großmutter vielleicht sogar den Frieden. Bei dramatischeren Verlusten kommen häufiger überflutende Angst, Wut, Hader, Schmerz und Verzweiflung auf, welche die Lebensführung schwer beeinträchtigen können.

Es ist dabei für die eigene Gesundheit enorm wichtig, wirklich alle aufkommenden Gefühle wahrzunehmen, zu akzeptieren, auszudrücken und mit der Zeit, ganz ohne Druck loszulassen. Man muss nicht für alles dabei Empfundene einen Namen finden, aber die emotionale Anspannung soll sich abbauen. Erst dadurch können allmählich Mut, Kraft, Zuversicht und schließlich sogar Lebensfreude und Liebe wiederkehren. Wer lieber schreibt als redet kann ein Tagebuch führen, das auch die schönen Momente dokumentiert. Wenn dies nicht gelingt, sollte man sich den Widerständen zuwenden, wie etwa: Wovor habe ich am meisten Angst? Was vermeide ich? Wofür schäme ich mich, wofür fühle ich mich schuldig? Was verbiete oder versage ich mir? Wie steht es um meine eigene Einstellung zum Tod? Habe ich die Trauer von jemanden übernommen und trage ich sie jetzt für sie/ ihn?

Am Ende eines Lebens ziehen wir Bilanz. Nicht umsonst heißt es: Abgerechnet wird zum Schluss. Wir trauern letztlich nicht nur um das, was nicht mehr möglich sein wird, sondern auch um das, was wir vermisst haben und endgültig nicht mehr nachzuholen sein wird. Oder weinen um das eigene, (noch)

Lebenskunst- natürlich leben

Isabel Lopez- Kubben

Web: www.lebenskunst-isabel.at **Tel.:** 0664- 21 23 424 **Mail:** office@lebenskunst-isabel.at

ungelebte Leben, was uns im Angesicht der eigenen Endlichkeit helfen kann, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Zum Trauerprozess gehört, eine Beziehungsklärung mit dem/ der Verstorbenen zu erreichen. Diese ist sehr individuell und dabei entdeckt eine Familie häufig, wie unterschiedlich die verstorbene Person wahrgenommen und erlebt wurde. Dies ist wichtig anzuerkennen und zuzulassen, denn manchmal sehe ich, wie auf schmerzhaft Weise versucht wird, Andere von der eigenen Sichtweise über den Verstorbenen zu überzeugen. Viele Erbstreitigkeiten entstehen dadurch, dass unter den Angehörigen auf der materiellen Ebene zumeist unbewusste kindliche emotionale Mangelbefahrungen mit den Verstorbenen ausgeglichen werden sollen: „Jetzt hole ich mir endlich, was mir immer gefehlt hat!“. Ebenso sollte die Frage geklärt werden, welchen Platz der/ die Tote in meinem weiteren Leben haben soll. Vielleicht ein Foto an der Wand, innere Gespräche am Grab oder ein liebevoller, unsterblicher Platz in meinem Herzen?

Das berühmte „Trauerjahr“ stammt wahrscheinlich von dem wichtigen Erfahrungszyklus, alle besonderen Ereignisse wie Hochzeitstage, Geburtstage, alle Jahreszeiten und alle Feiertage ohne den/ die Verstorbene tapfer durchlebt zu haben.

Wir Menschen wurden für das Leben in Gemeinschaft geboren, also ist es jetzt wichtig, sich gut zu vernetzen und nötigenfalls neue Kontakte aufzubauen. Sich einzuigeln wirkt sich auf Dauer schädlich aus. Manche suchen Selbsthilfegruppen, Internetforen oder Trauercafés auf. Wenn man „unter sich“ ist, fühlt man sich schneller zusammengehörig und verstanden. Dabei ist es ratsam, keine „Traueridentität“ zu entwickeln, wie etwa: „Wir werden für immer verwaiste Eltern sein“ oder „Ich bleibe die trauernde Witwe“. Durch diese einseitige Identifizierung schränken wir unser Erleben dauerhaft ein und können in einer schmerzhaften Opferhaltung verharren.

Manche müssen sich komplett neu orientieren und ihrem Leben einen neuen Sinn geben. Das entstandene Loch muss wieder gefüllt werden. Die nötigen Veränderungen werden aber meistens gefürchtet, anstatt Veränderung und Entwicklung als natürlichen Teil des Lebens anzunehmen. Dies rührt dann daher, dass wir uns den Gefühlen von Hilflosigkeit, Unsicherheit, Scham, Zweifel, etc., die natürlicherweise mit Veränderungen einhergehen, nicht stellen wollen. Wir wollen ja immer stark und „erwachsen“ sein und keiner soll sehen, wie wir gerade am Suchen und Schwanken sind.

Beim Neuanfang hilft es, sich zu fragen: Was sind meine Werte, was ist mir wichtig? Was liebe ich, was macht mir Freude? Wem oder was möchte ich mein Leben widmen? Welche Stärken, Interessen, Fähigkeiten und Gaben habe ich?

Lebenskunst- natürlich leben

Isabel Lopez- Kubben

Web: www.lebenskunst-isabel.at **Tel.:** 0664- 21 23 424 **Mail:** office@lebenskunst-isabel.at

Was davon habe ich vielleicht schon lange nicht mehr gelebt? Es geschieht nicht selten, dass Hinterbliebene damit beginnen, sich für philosophische, religiöse bzw. spirituelle Themen zu interessieren und dadurch große Entwicklungssprünge machen.

Im geschützten Rahmen einer Psychotherapie trauen sich Viele erstmals, von mystischen Erfahrungen zu erzählen, wie etwa von der Sichtung des Verstorbenen, einer „merkwürdigen Präsenz“ oder prophetischen Träumen, die in anderen Kulturen völlig selbstverständlich, hilfreich bzw. tröstlich erlebt werden und daher lieber zu begrüßen als zu befürchten sind.

Es kommt ebenfalls vor, dass durch einen Tod bislang unbewusste Verluste, Mangelzustände und seelische Verletzungen ins Bewusstsein drängen, die dann zusammen mit der heutigen Situation total überlastend sein können. Dann sollte man sich nicht scheuen, professionelle Begleitung durch Beratung oder Therapie in Anspruch zu nehmen.

Wer gerne liest, dem empfehle ich das Buch „Loslassen – Der Pfad widerstandsloser Kapitulation“ von David R. Hawkins. In dem Film „Infinity – Das Leben endet nie“ geht es um Nahtoderfahrungen und Reinkarnation, ähnlich wie der Film „Astral City – Unser Heim“ eine gechannelte Geschichte erzählt. In dem Bestseller „Blick in die Ewigkeit“ verarbeitet der Neurochirurg Eben Alexander seine Nahtoderfahrung.

*Ich werde immer wieder angesprochen ob man Kinder auf Abschiedsfeiern mitnehmen kann. Welche Tipps hast du im Umgang mit trauernden Kindern?

Durch mein Wirken mit Erwachsenen bin ich kein Spezialist für Kinder. Was ich aber berichten kann ist das, was sich Erwachsene im Nachhinein von ihrer Umgebung wünschten, wenn sie als Kind einen Verlust erlitten haben.

Wichtig ist, immer davon auszugehen, dass Kinder wirklich alles in ihrer Umgebung wahrnehmen. Aktuelle Forschungen zur Traumatherapie bestätigen unsere volle Bewusstheit seit mindestens unserer Zeugung, die ebenso in unserem Gedächtnis abgespeichert ist, wie unsere Geburt und die ersten Lebensjahre. Der frühere Mythos: „Das kriegen Kinder sowieso nicht mit“ oder „Dafür bist du noch zu klein“ hat sich als falsch erwiesen. Häufig wurden Kinder deswegen als Trauernde unterschätzt und übersehen. Daher sollte man ihnen keine alters- und wesensgerechte Information vorenthalten und für jede Frage und für jedes Gefühl des Kindes zur Verfügung stehen. Wenn man selbst gerade überfordert ist, sollte man eine Bezugsperson benennen, die sich dann

Lebenskunst- natürlich leben

Isabel Lopez- Kubben

Web: www.lebenskunst-isabel.at **Tel.:** 0664- 21 23 424 **Mail:** office@lebenskunst-isabel.at

um das Kind kümmert. Es hilft Kindern auch nicht, vor ihnen die eigenen Gefühle zu verstecken, denn sie sollen lernen, diese als zum Leben dazu gehörig zu erfahren und keine Angst vor Tränen oder der Angst selbst zu entwickeln. Eltern, die ihren Kindern trotz der anfänglichen Trauer, Verzweiflung und Hilflosigkeit noch Mut und Zuversicht vorleben können, sind dadurch wichtige Vorbilder.

Viele wünschten sich rückblickend irgendeine Form des Abschiedsrituals, das ihnen geholfen hätte, den Tod zu akzeptieren, den damit verbundenen Schmerz erleichternd zu durchleben und für das eigene Leben dankbar zu sein. Da selbst viele Erwachsene die heutigen, traditionellen Trauerfeiern aus verschiedenen Gründen ablehnen und manche diese nur mit Hilfe von Beruhigungsmitteln überstehen können, stellt sich die Frage nach einer angemessenen und authentischen Gestaltung des Abschieds also nicht nur für unsere Kinder. Wir sollten uns nicht hinter ihnen verstecken, sondern uns offen und ehrlich die Frage stellen, was heute noch passend und stimmig erscheint. Wenn wir schon meinen, unsere leiblichen Kinder vor diesen Feiern schützen zu müssen, warum schützen wir denn nicht auch unsere inneren Kinder?

*Welche Rolle spielt Trauer in deinem eigenen Leben?

Trauer und Abschied gehören zu meinem beruflichen Alltag. Regelmäßig verabschiede ich einen Menschen, den ich zum Teil über Jahre begleitet habe. Da sich dabei zumeist eine intensive Beziehung entwickelt hat, gehört für beide Seiten der Abschiedsschmerz dazu, denn wenn sich Menschen wirklich aufeinander eingelassen haben, tut es am Ende nun mal weh.

In meinem eigenen Leben bin ich schon früh mit diesem existentiellen Thema in Berührung gekommen, was mich bereits in jungen Jahren dazu bewegt hat, nach Antworten und Lösungen zu suchen.

*Was konntest du aus deinen Sitzungen für deinen persönlichen Weg mitnehmen?

Ich verwende kaum noch die Worte „Patienten“ oder „Klienten“, denn zu mir kommen Mitmenschen, die ein heilsames Gespräch und liebevolle Annahme suchen. In meiner Weltsicht stammen wir alle aus dem Einen und sind alle auf tiefster Ebene miteinander verbunden. Daher machen die Menschen, die zu mir kommen, ihre Erfahrungen auch für mich, die wir dann teilen und aus denen wir gemeinsam lernen können. Erich Fromm drückte es einmal so aus: „Es gibt

Lebenskunst- natürlich leben

Isabel Lopez- Kubben

Web: www.lebenskunst-isabel.at **Tel.:** 0664- 21 23 424 **Mail:** office@lebenskunst-isabel.at

nichts Menschliches, was mir fremd wäre. Alles gibt es in mir.“ Diese Menschen sind meine besten Lehrer und Spiegel, wofür ich ihnen sehr dankbar bin.

*Wie schöpfst du Kraft für deine intensive Arbeit?

Es hilft mir, die mitgebrachten Gefühle immer wieder loszulassen und sich an die Freude, Liebe und den Frieden zu erinnern. Dabei helfen mir auch Qi Gong, Gespräche mit Kolleg/innen oder spirituelle Praxis wie Meditation oder energetische Arbeit. Schwer würde mein Wirken dadurch, dass ich ihm mit schweren Gefühlen wie Angst, Wut, Scham, Ablehnung oder Schuld begegne. Dann würde meine Kraft immer mehr schwinden.

Das Wichtigste ist für mich, mein Wirken nicht mehr als „Arbeit“ zu verstehen, denn dieses Wort wird in meinem Leben nicht mehr schön. Ich verstehe mein Tagwerk lieber als das Leben meiner Lebensaufgabe, die ich demütig und liebevoll annehme und die es mir erlaubt, Zeuge von wundervollen Genesungen zu sein.



Marco Staats, Osnabrück
Dipl.-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Email: marco.staats@web.de



Lebenskunst- natürlich leben

Isabel Lopez- Kubben

Web: www.lebenskunst-isabel.at **Tel.:** 0664- 21 23 424 **Mail:** office@lebenskunst-isabel.at