

## **Trauerbewältigung und Depression**

Meine Damen und Herrn, ich danke für die Einladung und für die freundliche Begrüßung und nicht zuletzt auch für Ihr Interesse. Die Bereitschaft für mein Kommen ist in der therapeutischen Praxis gewachsen. Viele Menschen leiden an einer verminderten Trauer. Und in der Tat: Trauern ist eine Lebenswirklichkeit, an der niemand vorbeikommt: Es gibt keinen erwachsenen Menschen, der nicht von Zeit zu Zeit durch Phasen der Trauer gehen muß, verweigert er sich, so verweigert er sich auch dem Fluß seines Lebens. Das führt auf jeden Fall zu Störungen, die seelischer, aber auch körperlicher Art sein können. Es ist also ein Thema, an dem sich kein Mensch vorbeidrücken kann, tut er es doch, so folgt der Schaden auf dem Fuße.

So unabdingbar die Trauerarbeit für die seelische Gesundheit ist, so hoch also der Wert veranschlagt werden muß, so gering wird seine Rolle in unserer Gesellschaft eingestuft. Die Trauer ist in unserer Gesellschaft ähnlich verpönt wie der Tod, der in die Sterbekammern der Spitäler abgeschoben wird.

Ich denke da jetzt an die verkrampften Gesprächssituationen an den Betten der Todgeweihten: Die Angehörigen schonen sich und scheuen den Schmerz und machen dem Todkranken noch Hoffnung für das Leben. Der weiß es längst, daß seine Uhr abläuft, aber im Angesicht der Angehörigen, die sich sichtlich um die Realität herumdrücken, wagt er auch kein Wort der Wahrheit zu sagen. Und so schont man sich: die Zurückbleibenden den Sterbenden und der Sterbende seine Angehörigen. Und doch täte am Sterbebett kein Wort wohlher als ein Wort der Wahrheit. - Dieses freilich würde in die Trauer führen: Sie ist die einzige echte Freundin in einer so ernsten Stunde. - Ich denke daran, daß viele den Versehgang hinausschieben, bis der Todgeweihte nichts mehr davon mitbekommt. „Damit er sich ja nicht aufregt“, so begründet man es dann. Und doch gäbe es nichts Wohltuenderes für den Sterbenden und die Angehörigen, als den letzten großen Schritt bewußt anzunehmen, aufrecht auf den Tod zuzugehen. In Rührung erinnere ich mich mancher Versehgänge, wenn einfache Menschen in Ergebenheit gesagt haben „In Gottes Namen“ und wenn alle wußten, was gemeint war. Damals dachte ich, daß es vielleicht nur eine einzige Lebensaufgabe gibt, nämlich das Leben so zu gestalten, daß wir dann, wenn Zeit ist, das Sterben annehmen können.

Beim Thema „Trauerverweigerung“ denke ich auch an meine Zeit in Zürich. Da habe ich in der Pfarre Guthirt ausgeholfen und viele Begräbnisse gehalten. Sie wissen, bei einem Begräbnis ist einer der ernstesten Momente die Zeremonie am Grabe, wenn der Sarg in die Erde versenkt wird. Da wird das Loslassen-Müssen am meisten spürbar. Und da ist bei den Leichenbestattern die Unsitte eingerissen, daß sie die Angehörigen vor dem Begräbnis gefragt haben, ob sie den Sarg während der Zeremonie hinunterlassen sollen oder erst nachher. Und manche Angehörige haben auch wieder aus Gründen der Schonung verordnet, den Sarg nicht hinunterzulassen. Das hat man dann nachher gemacht, wenn alle Leute weg waren. Ich habe das sehr schade gefunden, weil gerade dieses Versenken des Sarges ein Impuls ist, der die Trauerarbeit anregt. Diesen Impuls aber hat man verraten.

Das mögen nun der Beispiele genug gewesen sein, um deutlich zu machen, wie richtig sie mit ihrem Thema liegen.

Ich frage mich, was uns den Tod und die Trauer so schwer macht.

Nun, zunächst ist es einmal verständlich. Den Tod erlebt der Mensch als Widerfahrnis, als etwas, das seinen Lebensinteressen zuwiderläuft. Das Leben ist zunächst an seiner Erhaltung interessiert. Und die Trauer, die tut weh und wer hat schon gerne den Schmerz. Zunächst habe ich einmal Verständnis für alle, die die Trauer meiden. Wir sind keine Helden, und wer läuft schon gerne der Trauer in die Arme.

Aber unsere Gesellschaft hat auch ihre speziellen Götzen. Die Technik hat vieles möglich gemacht, wovon unsere Eltern nur träumen konnten. Wir fliegen auf den Mond, transplantieren Herzen und haben die Lebenserwartung erheblich angehoben. Wir sind berauscht von dieser Machbarkeit und haben einen Wahn ausgebildet: den Machbarkeitswahn. Der aber wird durch den Tod und durch die Trennungen entthront. Ja, auch die Trauer ist nicht machbar, sie kündigt sich von innen an.

Auf die Notwendigkeit und auch auf die Schwierigkeiten haben Tiefenpsychologen von Anfang an hingewiesen. Mitscherlich hat in den sechziger Jahren die Unfähigkeit zu trauern beklagt. Veron Kast hat ein „Buch“ mit dem Titel „Trauern“ geschrieben, auf das ich mich im folgenden beziehen werde.

### **Phasen der Trauerarbeit**

V. Kast hat in ihrem „Trauern“ vier Phasen der Trauerarbeit unterschieden:

#### **Erste Phase des Nicht-wahr-haben-Wollens**

Die erste Phase ist die des Nicht-wahr-haben-Wollens. Wer kennt das nicht, daß wir auf eine Verlustbotschaft, die uns existentiell betrifft, einmal ablehnend reagieren, daß wir zunächst einmal antworten: „Das darf, ja das kann doch nicht wahr sein“, „Das darf es nicht geben“ usw. Im Todesfall hilft uns meist die Geschäftigkeit der Begräbnisvorbereitungen über den Schmerz der ersten Tage hinweg, aber wenn wir dann ins leere Haus zurückkommen, bricht er um so ungehindert, durch. Die Räume sind noch seiner Anwesenheit voll.

Genauso geht es, wenn sich ein Partner zu lösen beginnt. Auch dann ist die erste Reaktion: „Warum tust Du mir das an“, „Das darfst Du mir nicht antun“, „Das habe ich nicht verdient“. Jede Beziehung hat auch ihren Erlebniswert und ihre Bedeutung für die Stabilität der Persönlichkeit. Man läßt sich auf jemanden ein: Das prägt! Wenn sich ein Partner löst, wird das seelische Gleichgewicht gestört. Eine tiefgreifende Veränderung steht uns ins Haus. Dagegen wehren wir uns. Wir übersehen zunächst einfach die Signale der beginnenden Trennung. Oder wir bilden Theorien: Es geht doch nur darum, daß es nachher noch schöner wird. Oder wir werten den Partner ab. Mit diesen Theorien nehmen wir der Trennung ihren bitteren Ernst. Das alles hat etwas zu tun mit dem Nicht-wahr-haben-Wollen.

Es gibt noch einen versteckte Form, die Trauer zu mildern. Sie besteht darin, daß wir uns mit dem Partner, der von uns gegangen ist, identifizieren, daß wir in seine Rolle schlüpfen, seine Verantwortung übernehmen, die Arbeit tun, die er getan hat. Nicht selten passiert dies, wenn ein Betrieb da ist, daß dann die Witwe den ganzen Laden übernimmt. Es ist auch möglich, daß ein Mann die Rolle der Mutter übernimmt, nachdem diese stirbt. In der Rolle, die da übernommen wird, lebt der andere irgendwo weiter. Uns aber bringt das in solchen Streß, daß wir für die Trauerarbeit gar keine Zeit haben. Früher oder später freilich bricht dieses unhaltbare System zusammen, und dann schlägt die Stunde für die Trauer. Oft ist es einfach der Schrecken über die Verlustnachricht, der uns in die Glieder fährt und der zunächst ein Erfassen der Tragweite verhindert.

## **Zweite Phase der aufbrechenden Emotion.**

Von Emotionen ist in der Psychologie viel die Rede. Das Wort kommt vom lat. moveo (= bewegen, rühren, erschüttern, in Bewegung kommen). Und was da in Bewegung kommt, ja förmlich herausbricht, das sind die Gefühle. Sie können sich deswegen nicht so ohne weiters hervorbewegen und sie müssen deswegen herausbrechen, weil sie in unserer Gesellschaft wenig Anerkennung finden. Gefühle sind unsachlich, sie bringen uns durcheinander und sind deswegen verpönt.

Insbesondere ist es die Trauer selbst, aber auch der Zorn, der da hervorbricht.

Der Zorn ist ein Ausdruck der Ohnmacht, die wir gegenüber dem Tod empfinden. Bei manchen äußert sich dieser Zorn gegen den Verstorbenen selbst im Vorwurf: „Warum bist Du von uns gegangen.“ Besonders naheliegend ist dieser Vorwurf gegenüber Toten, die selbst Hand an sich gelegt haben.

Der Zorn erscheint oft im Kleid der Schuldzuweisung. So geben nicht wenige Menschen den Ärzten oder dem Spital die Schuld am Tod, manche dem Toten selbst und andere sich selber. Es hat den Anschein, daß manche Menschen diesen Mechanismus der Schuldzuweisung brauchen. Wenn nämlich jemand Schuld hat am Tod, so wäre dieser ja zu umgehen gewesen, und so wird die Unausweichlichkeit des Todes entschärft. Eine besonders wichtige Rolle spielt die Schuldzuweisung, wenn Beziehungen auseinandergehen. In diesem Falle ist es ja relativ leicht, einen Schuldigen zu finden, vor allem, wenn dritte Personen eine Rolle spielen. Das hilft aber niemandem, die Schuldzuweisung verhindert noch die eigentliche Trauerarbeit, sie steht noch im Dienste der Vermeidung derselben. Die Schuldzuweisung ist natürlich auch ein aggressiver Akt.

In dieser Phase spielt die Schuld auch noch eine andere Rolle. Man löst sich aus einer Beziehung, ob sie nun durch Tod oder anders ausgelöst wird, um so leichter, je erfüllter sie gelebt wurde. Schuld ist im eigentlichen Sinne ja das, was man sich gegenseitig schuldig bleibt. Und die Trauer ist um so schwieriger und komplizierter, je mehr man sich schuldig geblieben ist. Wenn sich die Beziehung löst, dann fällt einem ein, was man alles mitsammen tun hätte können, wie man sich oft weh getan hat, und gerne möchte man es ungeschehen machen. „Wenn ich doch noch einmal mit ihm reden könnte“, sagt dann ein Trauernder oft. Oft erweist sich eine lange Krankheit als sehr nützlich, nämlich dann, wenn sie genützt wird, die Beziehung, die vielen Erlebnisse miteinander anzuschauen. Im Angesichte des Todes ist man eher bereit, seinen Anteil und auch sein Versagen zu sehen und einzugestehen. Solche Schuldbewältigung vor dem Tod gibt es allerdings selten, entweder weil die lange Krankheit nicht stattfindet, oder weil man sich den unausweichlichen Tod nicht eingesteht. Gerade angesichts des Todes bekommen Schuldgefühle dieser Art etwas Endgültiges. In einem solchen Fall helfen oft nur mehr die Träume weiter oder ein gewisses Nachholen der klärenden Gespräche im Rollenspiel. (Beispiel von V. Kast: S 95 unten bis 98 Mitte).

## **Phase des Suchens und Trennens**

Die dritte Phase dient dann ganz der eigentlichen Trauerarbeit. Kast nennt sie die Phase des Suchens und sich Trennens. Ich wähle wieder einen Traum, der uns gerade in die seelischen Vorgänge dieser Phase einführt:

„Georg schreibt mir einen Brief. Er bittet mich, ihn zu besuchen, und nennt mir als Treffpunkt einen Grenzbahnhof. Ich treffe ihn. Wir sind in einem Eisenbahnzug, zusammen mit anderen Menschen. An einer bestimmten Stelle müssen wir alle aussteigen, nur Georg darf und muß weiterfahren. Ich

versuche, bei der allerhöchsten Stelle durchzusetzen, daß ich weiterfahren darf, daß ich mit Georg mitfahren darf. Es nützt alles nichts. Ich werde von dieser höchsten Stelle überhaupt nicht empfangen. Wir verabschieden uns zärtlich - ich bin wie betäubt. Ich muß nun einen Zug suchen, der zurückgeht. Ich suche endlos, wechsele Bahnhöfe, habe das Gefühl, die ganze Nacht den richtigen Zug zu suchen. Irgendwann bin ich dann in einem Zug, der zurückfährt. In diesem Zug sind viele Menschen, ich habe Angst vor diesen Menschen - auch ist kein Platz da für mich. Ich stelle mich zwischen zwei Zugwagen. Ich erwache ganz gerädert ...“

Oder ein anderer Traum, der das Problem noch drastischer schildert:

„Ich umarme Georg, ich fühle mich ihm sehr nahe, werde überströmt von Gefühlen der Zärtlichkeit. Plötzlich spüre ich, wie er immer kälter wird, er stirbt in meinen Armen. Ich bin ganz verzweifelt. Ich weiß, daß nichts ihn mir mehr zurückbringt, daß ich ihn nie mehr umarmen kann, nie mehr spüren kann.“

*(Beide aus Kast: Trauern S 43 u. 35).*

Die Trauer ist eben kein einzelner Akt, sondern ein Prozeß, in den man sich immer wieder einlassen muß.

In dieser Phase richtet sich die Aufmerksamkeit auf Örtlichkeiten oder Tätigkeiten, die der Verstorbene geliebt hat. Sie hängen an alten Gewohnheiten und leisten so Widerstand gegen die Veränderung. In dieser Phase spielt das Grab und der Grabbesuch eine besondere Rolle. Am Grab sind wir einem Menschen ja irgendwie näher. Auch Zeiten haben ihre Bedeutung. So passiert es, daß manche Menschen z.B. am Jahrestag des Todes oder Begräbnisses wieder mehr durch die Erinnerung berührt werden. Im Falle einer Beziehungstrennung ist die gemeinsame Wohnung oder die Stadt des gemeinsamen Lebens ein Ort, der die Problematik anrührt.

Während Zorn und Schuld noch an den Partner binden, beginnt in dieser Phase die eigentliche Loslösung. Das Suchen hat letztlich ja keinen anderen Sinn als den, ihn nicht zu finden und die Unausweichlichkeit des Verlustes neu zu spüren. Wir suchen ihn und finden den Ort leer. Oder am Grabe, da ist er uns zwar irgendwie nahe, aber zugleich sehen wir den Tod besiegelt. Bei manchen ist die Trauer so blockiert, daß sie nicht ans Grab gehen können. Im Falle einer Beziehungstrennung zeigt sich die Blockade oft darin, daß ein Partner von der Stadt des gemeinsamen Lebens weg oder gar in ein anderes Land zieht.

#### **4. Phase: Der Trauernde findet wieder zu sich und der Welt**

Das Ergebnis gelungener Trauerarbeit mündet in die vierte Phase. Da findet der Trauernde wieder neu zu sich und zur Welt. Es ist eine Freude und sehr erfrischend, sehen zu dürfen, daß manche Menschen nach gelungener Trauerarbeit, nachdem sie den Verlust akzeptiert haben, so etwas wie ein neues Leben entfalten. Manche Frauen kaufen sich selbst ein Auto, machen noch den Führerschein und genießen die Selbständigkeit, die sie zu Lebzeiten des Mannes entbehrten. Sie finden neue Freunde, die Welt wird insgesamt offener.

Recht gut ist der Trauerprozeß in der Geschichte von den Emmausjüngern dargestellt. Hier haben wir die Elemente, die einen Trauerprozeß ausmachen. Zunächst ist die Welt heil, weil er noch unter ihnen ist; die Jünger sind stark, sinn- und zielorientiert durch ihn, und solange er bei ihnen ist. Und dann kommt dieses Ereignis, und sie verlassen mit hängendem Kopf und gehaltenen Augen klagend und jammernd den Ort des Schreckens. In den Tagen der Erscheinungen, des Suchens und sich Trennens, wird er immer mehr zur inneren Gewißheit, zur inneren lebendigen Gestalt, die nicht

mehr an Raum und Zeit gebunden ist. Nach der Belebung durch seinen Geist finden sie zu sich und zur Welt.

### **Das verhinderte Paradies: Kindheit als Ursache der Trauer**

Es ist jetzt im wesentlichen um die Trauer nach einem Todesfall und bei der Auflösung von Beziehungen gegangen.

Viele Menschen, die heute zum Therapeuten kommen, klagen darüber, daß der Fluß ihres Lebens gestört ist, daß sie den Eindruck haben, am Leben nicht teilnehmen zu können: es fließt an ihnen vorbei, gerade so, als ob es mit ihnen nicht zu tun hätte. Es fehlt ihnen die Freude am Zupacken, es fehlt ihnen das Gefühl für den Sinn ihres Daseins. Ein depressives Zustandsbild begegnet uns da, und wenn wir „dahinterfragen“, dann führt die Spur bis in die frühe Kindheit zurück.

Ein Kind ist ein absolut hilfsbedürftiges Wesen. Und nicht nur das: Es braucht, um zu sich selber und später zu den anderen eine gute Beziehung zu bekommen, der Zuwendung der Eltern bzw. Pflegepersonen. Die Entwicklungspsychologie nennt die Phase zwischen dem dritten Lebensmonat und etwa dem zweiten bis dritten Lebensjahr die symbiotische Phase, das heißt, das Kind kann die Mutter zwar als eigene Person wahrnehmen, kann aber nur in Einheit mit ihr leben. Das ist wie ein erweiterter Mutterschoß. Das Kind kann sich noch nicht als eigene Person fühlen und braucht die Beziehungsperson so notwendig wie das tägliche Brot. Weil Beziehung in dieser Phase so wichtig ist, sind Beziehungsstörungen so folgenschwer.

Solche Störungen können eintreten, wenn ein Kind durch Tod die Mutter verliert. Ich kenne einige Menschen, die als Kinder einige Zeit im Krankenhaus verbringen mußten und so von ihren Beziehungspersonen getrennt waren. Meine eigene Mutter wurde wegen Krankheit ihrer Mutter von dieser getrennt, sie kam in eine verwandte Familie und erst vor Schuleintritt wieder in die Familie zurück. Viele Eltern können den Kindern nicht die nötige Aufmerksamkeit schenken, weil sie die Arbeit bindet, weil sie vielleicht ein Geschäft haben, gerade ein Haus bauen usw..

Solche Störungen treten auch ein, wenn Eltern selbst beziehungsfähig sind, wenn sie neurotisch an sich selbst gebunden sind, wenn sie nicht durchlässig sind, selbst wie gepanzert. Es hilft einem Kinde nicht viel, wenn es umsorgt und berührt und betätschelt wird, wenn die pflegende Person von Angst diktiert wird oder von einer Depression seiner Lebensenergie beraubt ist. Viele Menschen erzählen mir, daß sie sich gerade gegen die Zärtlichkeit der Mutter gewehrt haben. Beziehung ist mehr als Berührung. Das wissen Sie ja auch: Es gibt Menschen, von denen geht etwas aus, die können eine gewisse Verbindlichkeit herstellen, da fühlt man sich wohl und angenommen. Andere wieder sind kalt und abweisend. Manche Eltern können selbst mit Nähe nicht umgehen, Nähe nicht zulassen. Ein Kind aber lebt aus der Nähe mit seinen Eltern.

Welcher Art sind nun die Störungen, von denen hier die Rede ist. Es ist im Zusammenhang mit einer gesunden Persönlichkeit immer wieder vom Urvertrauen die Rede. Ein Urvertrauen wächst, wenn die Urbeziehungen stabil sind, im anderen Fall prägt sich tief ein Urmißtrauen ein, das so ein Mensch dann zu sich, zu Gott und der Welt hat. Vor allem das Gefühl, einsam und verlassen zu sein, macht sich breit. Es gibt viele Menschen, die haben einen ausgesprochenen Verlassenheitskomplex. Geringe Anlässe genügen, und sie fallen da hinein, d.h. sie fühlen die ganze Verlassenheit ihrer Kindheit nach, sie spüren, wie wenig ihre verzweifelnde Mutter Halt und Heimat schenken konnte.

Für viele Menschen war die Kindheit kein Paradies, keine Quelle des Lebens. Und so steckt in den Menschen unendlich viel Trauer darüber, daß die Mutter so wenig verfügbar und zugänglich war, oder Trauer, weil der Vater so sprachlos war. Verlassen werden löst in einem Kinde Trauer, aber auch Zorn und Wut aus. Diese Emotionen werden aber selten in der Kindheit selbst ausgetragen, weil sich ein Kind einfach nicht traut, weil man es sich mit den Personen, die man so notwendig braucht, nicht vertun kann, weil eben auch niemand da ist, der sich des Kindes mit diesen Gefühlen annähme, sondern sie setzen sich in der Seele ab und stören das Gefühlsleben eines Menschen, vor allem seine Beziehungen und seine Beziehungsfähigkeit: Sie sind selbst gefühlsarm, gehemmt, undurchlässig für die Liebe und dem Leben gegenüber verschlossen. Solche Menschen können an den Strom des Lebens erst wieder angeschlossen werden, wenn sie an die verdrängten Gefühle herankommen, wenn sie die Wut zulassen können, vor allem aber, wenn sie zu der Traurigkeit finden, die in ihnen steckt.

Wolfgang Schmidbauer hat das Buch „Angst vor Nähe“ geschrieben und meint: „Wenn mich heute jemand nach der wichtigsten Fähigkeit fragen würde, seelische Heilungsprozesse in Gang zu setzen, dann wäre die Antwort: Trauer ermöglichen.“ Man kann eine unglückliche Kindheit nicht ungeschehen machen, man kann auch die Eltern nicht zur Verantwortung ziehen, man kann die Traurigkeit auch nicht ohne Schaden verdrängen. Man kann nur eines: Diese Traurigkeit so lange leben, bis sie ausgeschöpft ist. Eine Frau sagt mir: Ich habe das Gefühl, in mir steckt ein Meer von Traurigkeit.

Unsere Gesellschaft ist ja gewiß nicht sehr kinderfreundlich. Früher wurden Mütter angehalten, sich beim Stillen genau an festgesetzte Zeiten zu halten und sich ja nicht nach den Bedürfnissen des Kindes zu richten. Sie schreien zu lassen war wichtig, damit die Lunge stark wird. Und manche wollen kleine Kinder ja nicht zu viel an sich nehmen, damit sie nicht verwöhnt werden. Andere meinen, daß Härte und Kälte eine gute Vorbereitung für das Leben bedeuten, weil sie auch hart und stark machen. Manche sagen, wir haben unsere Kinder von Anfang an sehr selbständig erzogen, im Grunde verdecken sie damit aber nur ihre Unfähigkeit, Nähe zuzulassen und Geborgenheit zu schenken. - Diese psychologischen Fehleinschätzungen schaffen ein Erziehungsklima, in dem sich das Gefühl, mißverstanden zu werden, einsam und allein zu sein, bildet und in der Seele absetzt, um das spätere Leben zu vergiften. So eben bildet sich ein Komplex aus Zorn, Wut und Trauer, oft gepaart mit Angst. Und nur, wenn diese Gefühle bewußt werden und ausgetrauert werden, gibt es wieder den Anschluß an das Leben.

### **Darf ich weinen?**

Zum Traurigsein gehört das Weinen. Dieses ist in unserer Gesellschaft wie das Traurigsein verpönt. Fragen Sie sich selbst einmal, wie es Ihnen ergeht, wenn Sie einen Menschen weinen sehen. Was tun Sie da? Möchten Sie ihn trösten? Oder möchten Sie ihm die Traurigkeit ausreden. Verboten Sie ihm das Weinen. Eine Frau sagte mir kürzlich, daß sie viel weinen möchte, aber ihr Mann duldet das nicht. Scheinbar hält er es nicht aus.

Mann und Weinen ist ja ein eigenes Thema. Die Frauen tun sich da etwas leichter. Männer müssen ja hart und stark sein und können sich Tränen kaum leisten. Ich habe als Kind im alten Meßbuch eine Motivmesse gefunden, die hieß: „Um die Gabe der Tränen.“ Ich dachte, so etwas Blödes. Wenn ich weine, sagen sie immer: Jetzt plärrt er schon wieder. Und da ist eine Anleitung zum Beten, eine Messe gar um die Gabe der Tränen. Inzwischen ist dieses Meßformular verschwunden, ich aber hätte nun das nötige Verständnis dafür, weil ich in der therapeutischen Arbeit erlebe, wie schwer sich manche Menschen tun, um ihre Traurigkeit auch zu zeigen und ihre Tränen zuzulassen.

Eine besondere Schwierigkeit haben Menschen, denen einfach zum Weinen zumute ist, ohne einen Grund dafür angeben zu können. Sie haben es deswegen schwerer, weil es eine allzu vernünftige Einstellung gibt, die für alles, auch für Gefühle, einen Grund haben möchte. „Wenn Du nicht einmal weißt, warum Du weinst, dann höre doch endlich auf“, heißt es dann. Nun aber ist das gar nicht so selten, daß Menschen für ihre Traurigkeit keinen Grund angeben können. Ich meine, daß ist immer dann der Fall, wenn die Kränkung in die vorsprachliche Zeit zurückgeht. Also, Sie dürfen weinen, wenn sie traurig sind, Sie müssen nicht wissen, warum Sie traurig sind, Das Traurigsein ist Grund genug.

Mag sein, daß das Weinen manchmal mißbraucht wird, schließlich haben manche Menschen die Erfahrung gemacht, daß man mit Tränen jemanden erpressen kann, vor allem tun das die Frauen und zwingen dabei schwache Männer in die Knie. Um das unterscheiden zu lernen, kann ich Ihnen nichts anderes empfehlen, als selbst ihre eigenen Schmerzen zuzulassen. Dann werden sie auch ein Gespür bekommen für erpresserische Tränen und für echten Schmerz. Manchmal sind die Dinge auch so überlappt, daß es einiges an Einfühlungsvermögen erfordert, um das zu unterscheiden. Mag sein, daß es auch die unendliche Weinerlichkeit gibt. Vor allem Menschen mit hysterischer Persönlichkeitsstruktur kommen schwer an ihren wirklichen Schmerz heran, das Weinen hilft ihnen dann sozusagen nicht viel. Da ist besonders viel Geduld vonnöten.

### **In den Beziehungen - vor allem den Partnerbeziehungen - werden alte Wunden bloßgelegt**

Bei dieser Gelegenheit kann ich nicht umhin, auch noch etwas zu sagen über Verlassenheitskomplex und Traurigkeit einerseits und Beziehung andererseits. Es ist allgemein bekannt, daß die Partnerwahl nach unbewußten Kriterien vor sich geht. Darum ist es möglich, daß sich manche Menschen einen Partner wählen, der von außen gesehen wie die Faust aufs Auge paßt. Seelische Wunden haben die Tendenz, sich bemerkbar zu machen. In der Psychologie spricht man vom Wiederholungszwang der Neurose. Wie leicht nachvollziehbar, wird sich ein Mensch, der an Einsamkeit leidet, dem die kindlichen Verlassenheitserlebnisse bis zum Halse steht, sich rasch an einen Partner binden, weil er ja jemanden braucht, der ihm diese Wunde zudeckt. Genaugenommen sucht er keinen Partner, sondern einen Menschen, der ihm das Nest gewährt, das er in seiner Kindheit entbehrte. Er wird das Bedürfnis haben, sich besonders eng an den Partner zu binden, und möchte etwas von der Geborgenheit nachholen, die ihm immer fehlte. Es wäre ja ganz schön, wenn es so einfach wäre. Es ist deswegen nicht so einfach, weil sich die seelische Wunde, die sich hinter der Sehnsucht nach Geborgenheit versteckt, einfach zu Wort melden will. Sie wird sich zwischen die Partner schieben und den häuslichen Frieden stören. Das kann so beginnen, daß der gewählte Partner mit seiner Rolle, Nest zu sein und Geborgenheit zu schenken, nicht einverstanden ist, weil ihn das in seinem Lernprozeß lähmt. Er wird sich also gegen diese Rolle wehren. Es kann aber auch sein, daß der Partner selbst große Geborgenheitsbedürfnisse hat und daß er die zugewiesene Rolle gerne annimmt. Dann wird der Komplex selber tätig werden, weil das Programm der Kindheit, die Platte, die in der Beziehung zu den Eltern bespielt wurde, sich einfach von selbst auflegt. Wenn ein Mensch also sehr von Einsamkeitserfahrungen bestimmt ist, dann wird er eben überdimensional empfindlich sein, wenn der Partner einmal später als ausgemacht heimkommt oder nicht anruft. Eine Kleinigkeit kann genügen, um das ganze Elend kindlicher Einsamkeit aufbrechen zu lassen. Der betroffene Mensch wird aus nichtigen Anlässen heraus die Liebe in Frage stellen mit dem Schlußsatz: Du hast mich ja nie geliebt, vielleicht eifersüchtig werden, er wird Erwartungen an den Partner herantragen, die er nicht erfüllen will oder kann und wird so den nächsten Konflikt programmieren.

Berechtigte Wünsche an die Eltern in die Partnerschaft hineingetragen, wird zu einem ununterbrochenen Störfaktor. Es ist nicht ganz einfach, damit umzugehen, weil man es immer mit

Gefühlen und Reaktionen zu tun hat, welche die momentane Situation übersteigen. Das allergrößte Problem dabei ist, daß der Partner auch nur ein Mensch ist und auch irdische Eltern hatte, die ihm einige Schrammen und Narben hinterlassen haben. Manchmal entsteht bei der Übertragung kindlicher Erfahrungen ein solches Chaos, daß sich die Beziehung als nicht lebbar erweist. Für einen Menschen mit einer großen Verlassenheitswunde ist Zuwendung wichtig, denn erst die Zuwendung weckt die verdrängten Gefühle aus der Kindheit, ein Zuviel an Zuwendung verdeckt sie aber zugleich wieder. Die Gefahr beim Umgang mit solchen Menschen ist, daß man sich aus Mitleid und Erbarmen in das Verlassenheitsloch ziehen läßt. Damit aber bricht jene Spannung zusammen, in der allein die Trauer um die nicht stattgefundene Kindheit möglich wird. „Wer seine Kindheit nicht erinnert, der muß sie wiederholen“, sagt Katrin Asper, Autorin des Buches „Von der Kindheit zum Kind in uns“. Wer nicht den Weg der Trauer geht, lebt aus der trügerischen Hoffnung, doch einmal einen Menschen zu finden, der das gibt, was die Eltern verweigert haben. Und so sucht er von einem zum anderen, um immer wieder in der Enttäuschung zu enden. Man kann den Schmerz der Kindheit nicht einfach stillen. Die spätere Zuwendung deckt zu, sie löst nicht auf. Mir fällt dazu ein Grundsatz aus der Homöopathie ein: Ähnliches kann nur mit Ähnlichem geheilt werden.

Es ist eine Tatsache, daß wir gerade den Menschen, die wir am meisten lieben, auch am wehesten tun. Wir können einen Schmerz, der früher angetan wurde, nicht ungeschehen machen. Wer einen solchen Schmerz weckt, der weckt auch das Leben. Vergessen Sie es nie: Das erste, was wir tun auf dieser Welt, das ist, daß wir dem Menschen, den wir am meisten lieben und dessen Liebe wir am meisten bedürfen, sehr weh tun, nämlich bei der Geburt. Die Geburt bleibt ein gültiges Modell, das ganze Leben lang.

Adolf Guggenbühl hat ein Buch geschrieben mit dem Titel „Die Ehe ist tot - lang lebe die Ehe“. Er unterscheidet darin die Ehe als Wohlfahrtsgemeinschaft und als Heilsgemeinschaft. In der Wohlfahrtsgemeinschaft tut man sich so wohl, daß man über den Zustand der Beziehung und der eigenen Seele hinweggetäuscht wird, in der Heilsgemeinschaft wird der Weg nicht um das Problem herum, sondern durch das Problem hindurch versucht. Viele Beziehungen halten zwar, weil man sich so notwendig braucht, ihre Unterhaltung sind die täglichen Sticheleien; weil sie zum großen Schnitt nicht fähig sind, darum schnitzelt man ein Leben lang aneinander herum.

### **Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!**

Um traurig sein zu dürfen, muß man nicht unbedingt einen Todesfall in der näheren Verwandtschaft hinter sich haben oder geschieden sein, man muß auch nicht unbedingt eine Glückliche Kindheit hinter sich haben: Freude und Trauer sind existentielle Grundzüge.

Das ganze Leben ist von Abschieden geprägt. Schon der erste Schrei ins Leben hinein hat einen hohen Preis: die Geburt, das ist der Abschied vom bergenden und schützenden Mutterschoß. Das soll so ein gewaltiges Erlebnis sein, daß manche vom Geburtstrauma sprechen. Das Kind fällt zwar wieder in einen Schoß, den der Familie, aber die Tage sind von vornherein gezählt. Auch dieser wird schrittweise verlassen: Der erste Schritt findet in der Trotzphase statt. Hier sagt das Kind zum ersten Mal Ich und lernt sich unterscheiden von den anderen. Der nächste Schritt wird gemacht beim Eintritt in den Kindergarten und in die Schule. Den größten Schub gibt es in der Pubertät, und schließlich wird der letzte Schritt gemacht, wenn das Elternhaus endgültig verlassen wird. All das sind Abschiede, und wenn sie nicht weh tun, muß man annehmen, daß sie nicht innerlich mitvollzogen wurden. Wenn aber die Abschiedsschmerzen nicht weh tun, dann bleibt der Mensch an seine Vergangenheit gebunden, und er schleppt eine Last mit, die ihn am Leben hindert und ihn vielleicht sogar krank macht. Dann geht es weiter: Wir verlieben uns, die Welt verändert ihr



Gesicht, aber auch, aus irgend einem Grunde kann sich diese Verheißung nicht erfüllen. Im Volkslied heißt es: „Es waren zwei Königskinder, die hatten einander so lieb, sie konnten zusammen nicht kommen, das Wasser war viel zu tief.“ Ich teile nicht die Ansicht des Songs, der uns einredet: „Liebeskummer lohnt sich nicht mein Darling, schade um die Tränen in der Nacht, Liebeskummer lohnt sich nicht mein Darling, weil schon morgen dein Herz darüber lacht.“ Das geht mir zu einfach. Liebeskummer lohnt sich sehr wohl, er ist die Trauerarbeit nach einer Verliebtheit, die aufgegeben werden mußte. Wann diese Arbeit geleistet ist, dann freilich kann das Herz wieder lachen, aber erst dann.

Und dann geht es weiter: Wir müssen vielleicht Abschied nehmen von dem Beruf, den wir erlernt haben, von einer Firma, in die wir eingearbeitet waren, von einer Wohnung, die uns getaugt hat, von einer Gegend, die uns gefallen hat, von Freunden, die wir mochten.

Immer sind es Verluste, die uns traurig machen, und nur durch die Trauerarbeit können wir uns freisetzen für neue Möglichkeiten. Und das geht so dahin, bis auch die körperlichen Kräfte nachlassen: das Abschiednehmen wird sozusagen leibhaftig. Damit tritt die Vorbereitung auf den letzten großen Abschied in die engere Phase. „Groß ist der Tod“, sagt Rilke, „wir sind die Seinen lachenden Munds, wenn wir uns mitten im Leben meinen, wagt er zu weinen mitten in uns.“

Das Leben hat seine Gesetze. Es kann sich nur erfüllen, wenn sie respektiert werden. Wer hingibt, was es fordert, der empfängt in reichem Maße, wer festhält, wird selbst festgehalten. Im „Mann von La Mancha“ gibt es die schöne Stelle: „Weil niemand ganz lebendig ist, der so am Dasein hängt.“ Christus hat es auf eine Kurzformel gebracht: „Wer sein Leben liebt, der wird es verlieren, und wer sein Leben verliert, der wird es gewinnen.“ Dieses Verlieren des Lebens ist immer mit Schmerz verbunden, darum kann Kahlil Gibran mit Recht sagen: „Das Leben lieben inmitten der Wehen, das ist des Lebens innerstes Geheimnis,“

Das Leben ist widersprüchlich: Der Schmerz steht im Dienste der Freiheit, die Trauer steht im Dienste der Freude. Wer seine Verluste austrauert, der hat eine freie Seele, und wer ein freies Herz hat, der kann auch aus vollem Herzen lachen.

Ich möchte zum Schluß noch den Dichter zu Wort kommen lassen. Hermann Hesse's Gedicht „Stufen“ sollen mir nun als Zusammenfassung dienen. Eine Stelle kommt allerdings vor, die ich nicht teile. Es heißt da einmal: „...um sich in Tapferkeit und ohne Trauern ...“ Ich sage einfach: „...um sich in Tapferkeit und mit viel Trauer ...“