

Vamık D. Volkan, Elizabeth Zintl  
Wege der Trauer

Wie wir mit Trauer umgehen, prägt unser Leben – bewältigte Trauer kann ein Vehikel zum Wachstum sein, während verdrängte oder ungelebte Trauer uns in unserer Beziehungs- und Lebensfähigkeit beeinträchtigen oder gar krank machen kann.

Volkan und Zintl zeigen, daß jede Trauer so individuell ist wie unser Fingerabdruck. Die Autoren konzentrieren sich auf den Verlust, der uns am elementarsten trifft: den Tod. Sie sehen den Tod jedoch im Zusammenhang mit anderen Verlusten – angefangen von dem Verlust eines Traums, eines Ideals, einer Freundschaft, eines Heimatlandes oder auch eines früheren Selbst bis hin zu Trennungen von den Eltern, Partnern und dem Loslassen-Können der eigenen Kinder.

Volkan und Zintl gewähren einmalige Einsichten in die Psychodynamik der Trauer, definieren »normale«, »unkomplizierte« Trauer ebenso wie ungelöste oder »komplizierte« Trauer. Anhand von Fallbeispielen verdeutlichen sie das problematische Spektrum der Trauer, das von der Unfähigkeit zu trauern bis hin zur ewigen Trauer reicht.

Das Buch greift auf authentische Fallgeschichten und auf Beispiele aus Kunst und Literatur zurück. Als Psychologie für Menschen, die gerne lesen, beschwört es die heilenden Kräfte der kreativen Imagination.

»Nirgends gibt es ein besseres Buch über Verluste und Trauer. Intelligent und mit Herz geschrieben, haben Volkan und Zintl einen Klassiker geliefert.«

*Michael P. Nichols, Autor von »Nur keine falsche Scham«*

»Welche Verwüstungen die Trauer auch immer mit sich bringen mag, sie hat dieses wundervolle Buch hervorgebracht. Es ist ein besonderes Geschenk für uns.«

*Rita Mae Brown, Autorin von »Rubinroter Dschungel«*

# **Wege der Trauer**

**Leben mit Tod und Verlust**

von  
Vamik D. Volkan  
und Elizabeth Zintl

*Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Anni Pott*

Psychosozial-Verlag

Titel der Originalausgabe:  
Life After Loss. The Lessons of Grief.  
Erschienen 1993 bei Charles Scribner's Sons, New York  
Maxwell Macmillan Canada, Toronto  
© 1993 by Vamık Volkan and Elizabeth Zintl

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

3. Auflage 2016  
© der deutschen Erstveröffentlichung 2000 Psychosozial-Verlag  
Walltorstr. 10, D-35390 Gießen  
Tel.: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19  
E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)  
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche  
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung  
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.  
Umschlagabbildung: Max Klinger: »Verlassen«, 1884  
Umschlaggestaltung nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar  
[www.imaginary-world.de](http://www.imaginary-world.de)  
ISBN 978-3-8379-2613-2

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung .....	9

## Teil I – Unkomplizierte Trauer

Kapitel 1 <b>Krisentrauer:</b> Die Stunde aus Blei .....	17
Die Eigenarten der Trauer .....	18
Was ist »normale« Trauer? .....	20
Krisentrauer: Vom Leugnen zur Annahme .....	21
Leugnen .....	23
Spalten .....	24
Feilschen .....	25
Angst .....	27
Wut .....	28
Träume in der Krisentrauer .....	29
Kapitel 2 <b>Die Trauerarbeit:</b> Bewerten der Beziehung und Loslassen .....	33
Psychische Doubles .....	34
Durchgehen und Rekapitulieren: Taxieren der Beziehung .....	35
Was die Trauerarbeit von uns verlangt .....	37
Äußere Zeichen der Auseinandersetzung .....	39
Träume während der Trauerarbeit .....	41
Ende der Trauer .....	42
Kapitel 3 <b>Brutale Geschenke:</b> Verluste als Vehikel zum Wachstum .....	45
Identifikationen .....	46

## Teil II – Komplizierte Trauer

Kapitel 4 <b>Risikofaktoren:</b> Umstände, die die Trauer komplizieren .....	49
---	----

	Seite
Äußere Umstände, die die Fähigkeit zu trauern beeinträchtigen	56
Einen AIDS-Tod betrauern	58
Unerledigte Dinge zwischen Verlierer und Verlorenem	64
Unbewältigte Verluste und die Bedeutung der Adoleszenz	65
<b>Kapitel 5 Im Leugnen steckengeblieben:</b> Wenn in der Krisentrauer etwas schiefliegt	67
Carl: Ein Kaleidoskop der Krisentrauer	68
Fehlende Trauer	72
Will: Der Bergmannssohn	73
<b>Kapitel 6 Ewig Trauernde:</b> Wenn ein Verlust ungelöst bleibt	77
Ambivalenz	80
Träume ewig Trauernder	80
Wenn die Toten weiterleben	81
Phyllis	83
Verbindende Objekte: Phyllis' Stein	86
<b>Kapitel 7 Abgründig Trauernde:</b> Wenn Trauer zur Depression führt	93
Ungesunde Identifikationen	94
Wenn Trauer zur Depression wird	97
Träume	98
William Styron: Triumph über die Depression	99
<b>Kapitel 8 Ein Todesfall in der Familie:</b> Wie Eltern und Kinder trauern	101
Die Todesart	104
Wenn Eltern Kinder verlieren	105
Eine Fehlgeburt betrauern	107
Ein Geschwisterteil verlieren	107
Reaktionen von Kindern auf Verluste	109
Adoleszenz	111

	Seite
Konsequenzen von Kindheitsverlusten .....	111
Barbara .....	113
Die Bedeutung eines guten Ersatzes .....	117
Janet .....	117
Identifikation nach dem Tod eines Elternteils ....	119

## **Teil III – Lösungen**

Kapitel 9 <b>Anpassungen und Therapie</b> .....	123
Kurzpsychotherapie .....	125
Therapie zur Wiederbelebung des steckengebliebenen Trauerprozesses .....	129
Wiederbelebung des Trauerprozesses: Ein Überblick .....	133
Julia: Ein Fall von wiederbelebter Trauer .....	135
Kapitel 10 <b>Kreative Lösungen:</b> Wenn Trauer inspiriert .....	143
Verbindungen zwischen Trauer und Kreativität ....	147
Das Ende einer Immigrantentrauer .....	149
Anmerkungen .....	153
Bibliographie .....	161
Register .....	167
Über den Autor .....	172





# Einleitung

Ein Kollege von mir, John Buckman, erzählte die Geschichte eines Mannes aus London, der in bescheidenen Verhältnissen lebte und wegen einer Depression in eine Klinik eingewiesen werden mußte, nachdem er in der Irischen Lotterie gewonnen hatte. Er litt, so wurde festgestellt, unter einer komplizierten Trauer: Der plötzliche Reichtum bedeutete den Verlust seines früheren Lebens. Er konnte es trotz aller Reize seines neuen Wohlstandes nicht loslassen.

Ich greife diese Geschichte auf, da sie eine der großen Wahrheiten über unser Leben veranschaulicht: Der Mensch gibt Dinge nicht leicht auf. Selbst wenn es darum geht, ein ärmliches Leben gegen Luxus einzutauschen, trauern wir um das, was wir hinter uns lassen müssen.

Diese Lektion lernte ich zwar bereits in meiner frühen psychiatrischen Ausbildung, aber welche Macht eine unbewältigte Trauer hat, begann ich erst wirklich zu begreifen, als ich Alice, einem Teenager, begegnete.<sup>1</sup>

Alice war achtzehn, als sie meine Patientin wurde. Im vorhergehenden Jahr hatte sie rund dreißig Pfund abgenommen und war wegen Magersucht stationär aufgenommen worden. Ihr Zustand wies ein seltsames Muster auf. An Tagen, an denen die Waage unter neunundneunzig Pfund fiel, vergaß Alice ihre Besessenheit vom Dünnsein und aß. Sobald sie jedoch über die Einhundert-Pfund-Marke kam, hungerte sie sich zu Tode. Als ich sie darauf ansprach, zuckte sie mit den Schultern. Sie hatte keine Ahnung, ob diese Tatsache irgendeine symbolische Bedeutung hatte – und es sollte lange dauern, ehe ich sie erkannte. In der Therapie konnte Alice ihre Probleme drei Jahre, bis kurz nach dem Tod ihres Großvaters, zurückverfolgen. Ihr »Papa«, der über zweihundert Pfund wog, war für sie in vieler Hinsicht ein Riese gewesen. Er war in ihrem Leben der Mensch, auf dessen Liebe sie sich am meisten verlassen konnte, und in ihrer kleinen ländlichen Gemeinde darüber hinaus auch eine führende Persönlichkeit gewesen. Alice verbrachte ihre Kindheit in

seinem Gemischtwarenhandel, wo sie tagsüber auf dem Boden spielte. Sie waren lustige Gefährten, der große breitschultrige Mann und das kleine Mädchen mit dem dicken, mitten über den Rücken herunterhängenden Zopf.

Als Papa Krebs bekam, verheimlichte die Familie vor Alice die Nachricht, um sie nicht zu beunruhigen. Als er ins Krankenhaus kam, erlaubte man ihr nicht, ihn zu besuchen. Sein Tod war für sie ein überwältigender Schlag. Sie konnte bei der Beerdigung nicht fassen, wie sehr geschrumpft und mitgenommen sein Körper war. Als sie jemanden sagen hörte, daß Papa bis auf neunundneunzig Pfund abgemagert war, wurde sie ohnmächtig.

Alices Magersucht konnte jedoch nicht nur auf ihre komplizierte Trauer um ihren Großvater zurückgeführt werden. Sie hatte verschiedene Ursachen, wozu auch Individuationskonflikte und ihre Furcht vor Sexualität und einer Schwangerschaft gehörten, aber ihre Besessenheit von dem Gewicht von genau neunundneunzig Pfund war ihre Verbindung mit Papa, ein verzweifelter Versuch, den alten Mann am Leben zu erhalten.

Diese Erfahrung liegt nunmehr fast dreißig Jahre zurück. Sie brachte mich dazu, zu untersuchen, wie wir trauern und was geschieht, wenn wir nicht trauern können, wenn wir die notwendige emotionale Arbeit nicht leisten und verlorene Personen nicht loslassen können und diese weiter in unserem Unbewußten herumwandern.<sup>2</sup>

An Trauer denken wir im allgemeinen nur in Verbindung mit so massiven Verlusten wie Tod oder Scheidung. Trauer ist jedoch einfach die psychische Reaktion auf jeden Verlust oder jede Veränderung – die Verhandlungen, die wir führen, um unsere innere Welt der Realität anzupassen. Schmerz ist die Emotion, welche die Trauer begleitet, und wir trauern immer wieder, so wie wir mit den alltäglichen Verlusten konfrontiert werden, die uns in unserem Leben ereilen – sei es der Verlust eines Ohrings, der ein Erbstück war, der Verlust einer Hoffnung, eines Ideals, einer Freundschaft, einer Heimat, eines geliebten Menschen oder auch eines früheren Selbst.