

**Thomas Auchter**  
Trauer

Viele Begriffe, die wir aus der Psychoanalyse kennen, blicken auf eine lange Geschichte zurück und waren zum Teil schon vor Freuds Zeit ein Thema. Einige Begriffe haben längst den Weg aus der Fachwelt hinaus in die Umgangssprache gefunden. Alle diese Begriffe stellen heute nicht nur für die Psychoanalyse, sondern auch für andere Therapieschulen zentrale Bezugspunkte dar.

Die Reihe »Analyse der Psyche und Psychotherapie« greift grundlegende Konzepte und Begrifflichkeiten der Psychoanalyse auf und thematisiert deren jeweilige Bedeutung für und ihre Verwendung in der Therapie. Jeder Band vermittelt in knapper und kompetenter Form das Basiswissen zu einem zentralen Gegenstand, indem seine historische Entwicklung nachgezeichnet und er auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Diskussion erläutert wird.

Alle Autorinnen und Autoren sind ausgewiesene Fachleute auf ihrem Gebiet und können aus ihren langjährigen Erfahrungen in Klinik, Forschung und Lehre schöpfen. Die Reihe richtet sich in erster Linie an Psychotherapeutinnen und -therapeuten aller Schulen, aber auch an Studierende in Universität und Therapieausbildung.

Bereits erschienen sind:

- BAND 1 Mathias Hirsch: Trauma. 2011.
- BAND 2 Günter Götde, Michael B. Buchholz: Unbewusstes. 2011.
- BAND 3 Wolfgang Berner: Perversion. 2011.
- BAND 4 Hans Sohni: Geschwisterdynamik. 2011.
- BAND 5 Joachim Küchenhoff: Psychose. 2012.
- BAND 6 Benigna Gerisch: Suizidalität. 2012.
- BAND 7 Jens L. Tiedemann: Scham. 2013.
- BAND 8 Ilka Quindeau: Sexualität. 2014.
- BAND 9 Angelika Ebrecht-Laermann: Angst. 2014.
- BAND 10 Hans-Dieter König: Affekte. 2014.
- BAND 11 Bernhard Strauß: Bindung. 2014.
- BAND 12 Ludwig Janus: Geburt. 2015.
- BAND 13 Jürgen Grieser: Triangulierung. 2015.
- BAND 14 Bernd Nissen: Hypochondrie. 2015.
- BAND 15 Roland Voigtel: Sucht. 2015.
- BAND 16 Joachim Küchenhoff: Depression. 2017.
- BAND 17 Diana Pflichthofer: Trennungen. 2017.
- BAND 18 Gianluca Crepaldi: Containing. 2018.

Thomas Auchter

# ***Trauer***

**Psychosozial-Verlag**

Für meinen Bruder Martin (1953–2018)

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.

Originalausgabe

© 2019 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.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.

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen  
von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

[www.me-ti.de](http://www.me-ti.de)

ISBN 978-3-8379-2662-0 (Print)

ISBN 978-3-8379-7454-6 (PDF-E-Book)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Trauer und Verlust –</b>	
<b>Historische und theoretische Grundlagen</b> .....	10
Zur kollektiven Geschichte des Trauerns .....	10
Psychoanalyse des Trauerns – Ein historischer Blick .....	12
Zur Phänomenologie der Trauer .....	13
Trauer und Tod .....	21
Der Tod des anderen .....	21
Der eigene Tod – Vergänglichkeit und Sterben .....	23
Von der Vielfalt der Trauer .....	28
<b>»Normale Trauer« – Aspekte natürlichen Trauerns</b> .....	31
Zur Phänomenologie der »normalen« Trauer .....	31
Psychodynamik des Trauerns .....	33
Trauerarbeit .....	36
Die Fähigkeit zu trauern –	
Entwicklungspsychologische Aspekte .....	40
»Geteiltes Leid ist halbes Leid« –	
Psychosoziodynamik des Trauerns .....	45
Trauerkultur – Rituale und Symbole des Abschieds .....	47
»Das Gelächter ist der Hoffnung letzte Waffe« –	
Trauer und Humor .....	52
Trauer und Erinnerung .....	55
Trauer, Zorn und Aggression .....	60
Trauer und Spiritualität .....	61
<b>»Gestörte« Trauer –</b>	
<b>Trauerkrankheiten</b> .....	63
Gestörte Trauerprozesse und gescheiterte Lösungsversuche .....	63
Historische Entwicklung	
der psychoanalytischen Trauerpathologie .....	65
Entwicklungspsychologische Aspekte der Trauerpathologie .....	70
Missglücktes Trauern .....	71

Das (scheinbare) Fehlen von Trauer –	
»Die Unfähigkeit zu trauern« .....	72
<b>Endlose Trauer – Melancholie und Depression</b> .....	74
Zur Phänomenologie der Depression .....	74
Depression und Aggression .....	80
Depression als Krankheit des Ich oder des Selbst .....	83
Depression als Beziehungs Krankheit .....	84
Depressionen im gesellschaftlich-kulturellen Kontext .....	85
Suizidalität .....	86
<b>Tod und Trauer – Spezifische Anlässe</b> .....	88
Der Tod des Kindes vor dem Tod der Eltern .....	88
Der Tod der Eltern .....	91
Der Tod des Lebenspartners .....	92
Der Tod eines Geschwisters .....	93
Trauern über das Altern .....	94
»Wohin Worte nicht mehr reichen« – Trauma und Trauer .....	95
<b>Psychotherapeutische Behandlung</b>	
<b>krankhafter Trauerreaktionen</b> .....	97
Diagnostik pathologischer Trauer .....	97
Grundsätzliches zur Psychotherapie von Trauerkranken .....	98
Psychodynamische oder psychoanalytische Therapie bei Trauerkranken .....	101
Reflexion der Gegenübertragung .....	108
Varianten der Behandlung von Trauerkranken .....	109
<b>Vom Gelingen des Trauerns –</b>	
<b>Therapeutische Begleitung</b> .....	111
Wege aus der Trauer – Trauern und Trösten .....	111
Trauerbegleitung .....	117
Missglückte Tröstung – Vertrösten .....	118
Trauer und Kreativität .....	120
Unaufdringliche Trauerbegleitung innerhalb und außerhalb der Psychotherapie .....	122
Wie wird man ein guter Trauerbegleiter (Tröster)? .....	125
<b>»Trauer muss sein« –</b>	
<b>Trauer im Beendigungsprozess einer Psychotherapie</b> .....	128
<b>Literatur</b> .....	133

## Einleitung

»Wir alle trauern: C'est la condition humaine.«

*Henri Parens, 2001*

»Alles hat seine bestimmte Stunde, jedes Ding unter dem Himmel hat seine Zeit. [...] Weinen hat seine Zeit, und Lachen hat seine Zeit. Klagen hat seine Zeit, und Tanzen hat seine Zeit.«

*Kohelet, ca. 1000 v. Chr.*

Ein Leben ohne Trauer ist in der Fantasie vorstellbar, hält aber keiner Realitätsprüfung stand, denn kein menschliches Leben bleibt von Veränderungen, Trennungen, Verlusten und Verzichten verschont. Von Lebensbeginn an sind wir jede Sekunde unseres verrinnenden Lebens mit Abschied und Neubeginn beschäftigt. Lebenslang sind wir, um mit Marcel Proust zu sprechen, »auf der Suche nach der verlorenen Zeit« (1913/1927).

Alle Menschen kennen die Erfahrung vorübergehenden Traurigseins, das aber irgendwann wieder zu Ende geht. Einige Menschen jedoch leiden unter einer Trauer, aus der keine Befreiung möglich und die kein Ende zu finden scheint. Und dann gibt es noch das, was man als »existenzielle Trauer« bezeichnen könnte. Der Literaturwissenschaftler und Philosoph George Steiner (2006) versucht, sich in einem geistvollen Essay der ebenso fundamentalen wie unvermeidlichen Traurigkeit des Homo sapiens anzunähern. Zu den zehn möglichen Gründen für die unabwendbare »Schwere des Herzens«, die »unzerstörbare Melancholie« des reflektierenden Menschen zählt Steiner den Zweifel, die tiefe Unfähigkeit, »wirklich« zu erkennen, das letztendliche Unvermögen, das Erkannte in Worte zu fassen, die tiefste Unmöglichkeit, dies mit einem anderen zu teilen, die »metaphysische Einsamkeit« und schließlich die unausweichliche Sterblichkeit, das Leben »sub specie mortis«. Der niederländische Psychiater und Psychoanalytiker Piet Kuiper formulierte dieses grundlegende menschliche Spannungsverhältnis in paradoxer Weise einmal so: »Es kann niemals Licht werden, wenn wir uns nicht der Wahrheit stellen,

dass wir von tiefster Finsternis bedroht sind« (Kuiper, 1988/1991, S. 25).

Trauer steht etymologisch mit dem althochdeutschen Wort »truren« (»den Kopf sinken lassen« oder »die Augen niederschlagen«) in Verbindung. Trauer hängt möglicherweise auch mit dem griechischen Wort »thrauein« (»zerbrechen«, »zermalmen«) zusammen (Pfeifer, 1995, S. 1452).

Die moderne Affektforschung betrachtet die Trauer als eine phylogenetisch vorgegebene, angeborene emotionale Reaktionsbereitschaft, als einen sogenannten »Primäraffekt«. Der *Affekt* »Trauer« (engl.: »grief«) oder »Traurigsein« muss von »Trauern« (engl.: »mourning«) als dem *Prozess* des *Umgehens* mit der Trauer, ihrer seelischen Bearbeitung und im besten Fall ihrer Bewältigung unterschieden werden. Die mannigfachen Definitionen für Trauer werden allerdings in der Fachliteratur kontrovers diskutiert (Kogan, 2011, S. 25) und die Begriffe recht unterschiedlich verwendet.

Da Trauer von den meisten Menschen zu den »negativen«, den unlustvollen Gefühlen gezählt wird, versuchen viele, sie zu vermeiden, sie zu verleugnen, sie abzuwehren oder ins Unterbewusste zu verdrängen (Schlesinger, 2001, S. 131; Kogan, 2011, S. 34). Damit sind diese Empfindungen zwar aus dem Bewusstsein verschwunden, aber nicht aus dem Sein. Schon Sigmund Freud vermerkte, »dass im Seelenleben nichts, was einmal gebildet wurde, untergehen kann, dass alles irgendwie erhalten bleibt« (Freud, 1930a, S. 426).

Aus psychoanalytischer Perspektive lassen sich mindestens drei Varianten der Trauer unterscheiden:

1. Trauer im »klassischen« Sinn als seelische »Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.« (Freud, 1916–17g 1915, S. 429)
2. Trauer als seelische Folge von traumatischen lebensgeschichtlichen Erfahrungen von gravierendem Mangel und/oder gewaltsamen Übergriffen
3. Trauer als gefühlsmäßige Reaktion auf das Bewusstwerden der eigenen Begrenztheit, Vergänglichkeit, Sterblichkeit und Endlichkeit

Man kann das Letzte »abschiedlich leben« (Pflüger, 1991) oder »abschiedliche Existenz« (Kast, 1999, S. 173) oder ähnlich nen-

nen. Das Konzept der »Abschiedlichkeit« wurde von dem deutschen Philosophen Wilhelm Weischedel in seiner *Skeptischen Ethik* (1976) in den Diskurs gebracht.

Für Freud (1916a 1915, S. 360; 1927c, S. 337) ist und bleibt die Trauer ein »großes Rätsel«. Auf die Fragen »Wann macht die Trennung vom Objekt Angst, wann Trauer und wann vielleicht nur Schmerz?« sei »keine Aussicht vorhanden, Antworten zu finden« (Freud, 1926d, S. 202). Ein wenig mehr vom Rätsel Trauer aus einer psychoanalytisch-anthropologischen Perspektive zu lösen, bemüht sich dieses Buch. Sowohl die Trauer als auch das Trauern umfassen ein riesiges Spektrum an möglichen Betrachtungsweisen, insofern war eine (unvermeidlich subjektive) Auswahl der angesprochenen Themen unumgänglich. Auch wenn die psychoanalytische beziehungsweise psychodynamische Perspektive im Vordergrund steht, ist sie an vielen Stellen eingebettet in eine weitere anthropologische Sicht.

# **Trauer und Verlust – Historische und theoretische Grundlagen**

## **Zur kollektiven Geschichte des Trauerns**

Da der prähistorische Mensch keine schriftlichen Zeugnisse hinterlassen hat, muss sein Umgang mit Verlusten aus anderen Quellen erschlossen werden. »Es sind vor allem die Bestattungen, die uns Hinweise auf das prähistorische Trauerverhalten geben können« (Stubbe, 1985, S. 156). Schon die Neandertaler schenkten den Verstorbenen besondere Aufmerksamkeit und begrabten sie. Grablegungen sind für Zeiten von vor 70.000–50.000 Jahren nachgewiesen, seit dem Erscheinen des Homo sapiens (vor 35.000–10.000 Jahren) hat in der Bestattungskultur ein quantitativer und qualitativer Sprung stattgefunden (vgl. ebd., S. 157f.).

Der Psychoanalytiker Eberhard T. Haas (2002, S. 189) betrachtet die »Begräbnisriten als eine der ersten kulturellen Manifestationen« des Menschen, sodass man vereinfacht sagen könnte: »Mit der Trauer beginnt die Kultur.« Von Beginn an steht Trauer unter der Spannung zwischen etwas Verlorenem und etwas Bleibendem, etwas Äußerem wie ein Grab und etwas Innerem wie Erinnerungen. »Der Mensch ist erst wirklich tot, wenn niemand mehr an ihn denkt« (Bertold Brecht zugeschrieben).

Wenn die Menschen ihre Toten beigesetzt haben, müssen sie damit bestimmte Empfindungen und Vorstellungen verbunden haben. Der Verlust eines Angehörigen war ihnen nicht gleichgültig, sondern löste offenbar emotional und kognitiv etwas in ihnen aus. Das war vermutlich zum einen der Affekt der Trauer. Zum anderen entstand an dieser Stelle aber vielleicht auch die Frage nach einem »Danach«. Gibt es etwas nach dem Tod? Da diese

Frage objektiv nicht zu beantworten war (und ist), schufen sich die Menschen aller Zeiten darauf subjektive Antworten. Aus den Grabanlagen, den Bestattungsformen und den Grabbeigaben der verschiedenen Kulturen lassen sich Hypothesen über deren Vorstellungen vom Tod und einem möglichen Danach ableiten.

Alles, was wir nicht kennen und wissen, löst neben anderen Gefühlen wie Neugier vor allem *Angst* aus. So ist es auch mit der Frage, ob mit dem Tod alles zu Ende ist. Philosophen, Religionsstifter und andere entwickelten Vorstellungen über die Zustände nach dem Tode, zum Beispiel Trauermynthen, um die Angst davor zu vermindern. »Todesfurcht ist die Mutter aller Religionen«, formuliert zugespitzt der Psychoanalytiker Irvin D. Yalom (2008, S. 13). Auch Freud (1927c, S. 337) sieht in der Erfindung der Götter den Versuch, »das schmerzliche Rätsel des Todes« zu lösen, und schreibt ihnen die Aufgabe zu, »mit der Grausamkeit des Schicksals, besonders wie es sich im Tode zeigt, zu versöhnen« (ebd., S. 339). Ja, mehr noch: Sigmund Freud meinte gar, dass »der Gefühlskonflikt beim Tode geliebter und dabei doch auch fremder und gehasster Personen [...] die Forschung der Menschen entbunden [hat]. Aus diesem Gefühlskonflikt wurde zunächst die Psychologie geboren« (Freud, 1915b, S. 347).

Im Verhältnis zum Tod beziehungsweise der Ungewissheit über das Danach können wir zwei gegensätzliche Umgangsmodi unterscheiden: Einerseits sehnen die meisten Menschen sich nach einem »ewigen Leben« (vgl. Cave, 2012) – und zwar zunächst auf der Erde, nicht im Himmel! Andererseits ist die Vorstellung unerträglich, dass es keine »Erlösung« von der Hölle, die das Leben oder – um mit Jean Paul Sartre in seinem Drama *Geschlossene Gesellschaft* zu sprechen – »die anderen« für einen bedeuten können, gibt. Auf der einen Seite wird der Angst vor dem Tod durch Unsterblichkeitsfantasien zu begegnen versucht, auf der anderen kann der Tod auch als »Befreiung« betrachtet werden.

In den modernen Gesellschaften ist der Tod weitgehend aus dem Leben verbannt, aus dem öffentlichen Diskurs ausgeschlossen (Aries, 1975/1981, S. 181). Die »Ars Vivendi«, die Lebenskunst, die immer auch eine »Ars Moriendi«, eine Kunst des Sterbens, umfasste, scheint heute vielfach auf den ersten Teil reduziert.

## **Psychoanalyse des Trauerns – Ein historischer Blick**

Die Themen »Trauer«, »Trauern« und »Trauerpathologie« haben die Psychoanalytiker seit den Anfängen ihrer Wissenschaft zu Beginn des 20. Jahrhunderts immer wieder beschäftigt. Als erster Psychoanalytiker hat sich 1912 Karl Abraham gedanklich mit der Trauer auseinandergesetzt. Er differenziert zwischen dem »Affekt der Trauer oder Niedergeschlagenheit« und der »unbewusst motivierten, d. h. auf Verdrängung beruhenden neurotischen Depression« (Abraham, 1912/1971, S. 146). Abraham betont in der Genese der Letzteren besonders die feindseligen Einstellungen gegenüber der Außenwelt, den Hass und den Sadismus gegenüber den Objekten und daraus resultierende Verschuldungsideen und Selbstvorwürfe des Depressiven.

Im Register der Gesammelten Werke von Sigmund Freud finden sich rund siebzig Verweise auf das Thema »Trauer«. Sie umfassen beinahe das Gesamtwerk von 1900 bis 1938. Am bekanntesten ist seine Monografie *Trauer und Melancholie* (Freud, 1916–17g 1915), in der er sich vor allem um eine Differenzierung zwischen normaler und pathologischer Trauer bemüht. Freud beendete diese Arbeit mitten im Ersten Weltkrieg (vgl. Brief an Abraham vom 4. Mai 1915, Freud & Abraham, 1965, S. 212). Seit *Trauer und Melancholie* gibt es unzählige Versuche, glückende gegenüber missglückender Trauer abzugrenzen. John Bowlby (1961) gibt einen differenzierten Überblick über psychoanalytische Ansätze zum Verständnis der Trauerprozesse, spätere Übersichten findet man zum Beispiel bei Heinz Böker (2001b, S. 15ff.) oder Joachim Küchenhoff (2017, S. 28ff.).

Die »Trauer« grenzt Edith Jacobson (1977, S. 108) von dem allgemeineren Begriff der »Traurigkeit« ab und definiert sie als »emotionale Äußerung, mit der das Ich auf Leid reagiert. Das Leid kann von realen äußeren oder von inneren bewussten wie unbewussten Quellen herrühren.«

Melanie Klein postuliert eine »nahe Beziehung zwischen der Realitätsprüfung in der normalen Trauer und den frühen seelischen Prozessen. [...] Meiner Anschauung nach macht das Kind seelische Zustände durch, die man mit der Trauer der Erwachsenen vergleichen kann« (Klein, 1940/1972, S. 74). Klein hatte eine

»depressive Position« als einen gesunden Zustand beschrieben. Darunter wird eine (in der kindlichen Entwicklung erworbene) seelische Konstellation verstanden, in der es möglich ist, Liebes- und Hassgefühle (Ambivalenz) gegenüber ein und derselben Person zu empfinden und aufgrund dieser Ambivalenz darüber traurig (deshalb »depressiv«) und besorgt (so Winnicott) um das Objekt zu sein (vgl. Auchter & Strauss, 1999, S. 52f.). Die Fähigkeit zur Ambivalenz ist allerdings nicht so sehr eine seelische Entwicklungsstufe, über die – einmal erworben – dauerhaft verfügt werden kann, sondern eine seelische Position, die in den fortwährenden Krisen und Konflikten des Lebens immer wieder neu errungen werden muss.

Diese depressive Position ist nicht von Lebensanfang an gegeben, sondern erst ein Entwicklungserwerb. Sie setzt die innere Differenzierung zwischen Selbst und Objekt voraus, denn nur gegenüber einem vom Selbst getrennten Objekt kann Hass und Aggression schuldhaft erlebt werden. Claudia Frank (2006, S. 499) charakterisiert diesen seelischen Zustand mit einem trefflichen Begriff als »Melancholie in statu nascendi«. Das gelingende Durcharbeiten der Ambivalenz verhindert, dass die Trauer sich zu einer Depression auswächst.

Der britische Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald W. Winnicott (1965a, S. 176) hält Kleins Begriff »depressive Position« für eine wenig gelungene Formulierung und schlägt an ihrer Stelle den Ausdruck »Fähigkeit zur Besorgnis« (Winnicott, 1965a, S. 73) vor. Sie umfasst die *Verantwortung* für das eigene Handeln und daraus folgend Trauer und Schuldgefühle über eigenes destruktives Verhalten.

## Zur Phänomenologie der Trauer

Trauer wird zumeist definiert als eine psychophysiologische, affektive Reaktion auf einen bedeutsamen Verlust (Moore & Fine, 1990, S. 82) oder eine Trennung. Sie wird von der modernen Affektforschung als ein sogenannter »Primäraffekt« angesehen. Weitere solche Primäraffekte sind: Freude, Verachtung, Ekel, Angst, Neugier und Wut (Tomkins, 1963, zit. n. Krause, 2014, S. 40). Tomkins' Schüler Ekman (1992, zit. n. Fonagy et al.,