

Dieter Funke
Der Wert der Verlusterfahrung

Sachbuch Psychosozial

Dieter Funke

Der Wert der Verlusterfahrung

**Ein Essay zur Psychologie und Spiritualität
der Trauerarbeit**

Psychosozial-Verlag

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

© 2025 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft Wirth GmbH,
Geschäftsführer: Johann Wirth
Walltorstr. 10, 35390 Gießen, Deutschland
06 41 96 99 78 0
info@psychosozial-verlag.de
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.

Umschlagabbildung: Ohne Titel © Renate M. Paus
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen
von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Druck und Bindung: Druckhaus Bechstein GmbH,
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar, Deutschland
Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3464-9 (Print)

ISBN 978-3-8379-6382-3 (E-Book-PDF)

ISSN 3053-5212 (Print)

ISSN 3053-5220 (Digital)

Inhalt

Vorwort	9
Hinführung: Verlust – eine menschliche Grunderfahrung	11
I Mit welchen Verlusten sind wir heute konfrontiert? Gesellschaftliche Verlusterfahrungen	19
Verlust als Signatur der Moderne:	
Planetarische Krise und »Zeitenwende«	19
Verlust von Beziehungssicherheit:	
Die Krise des Individualismus	21
Verlust des Himmels: Die Bewusstseinskrise	23
II Wie wir auf den Verlust reagieren: Leere, Erschöpfung, Entfesselung, Trauma	27
Das leere Selbst (Lesmeister)	27
Das erschöpfte Selbst (Ehrenberg)	30
Das »entfesselte Selbst« (Altmeyer)	33
Das verlustsensible Selbst (Reckwitz)	36
III Verlust bewältigen – psychologisch gesehen	39
Was geschieht »innen« bei Verlust?	39
Trauer oder Depression?	41

Wut hilft, Abstand zu finden	43
Verlust löst Angst aus	44
Scham- und Schuldgefühle	46
Verlust kränkt	47
Die Leugnung von Verlust durch Gefühlsabwehr	49
Alte Verlusterfahrungen werden aktiviert	50
Die verlorene Mutter	52
Verlust als Chance	56
Abstand finden schafft Verbundenheit	59
Grenzen finden	61
Symbole für das Verlorene entdecken	65
Vom Hass zu Versöhnung und Akzeptanz	67
IV Verlust bewältigen – spirituell gesehen	71
Was spirituell bedeutet	71
Vom Ich zum Selbst	72
Verlustbewältigung als spiritueller Weg	74
Der Ich-Tod als Akt des Lassens	78
Die Geburt des Selbst	
als »Erwachen« und »Auferweckung«	80
Die buddhistische Erzählung	
von Leerwerden und Erwachen	81
Erwachen praktisch:	
Mentale Überzeugungen korrigieren	83
Die christliche Erzählung	
von Tod und Auferweckung	84
Auferweckung praktisch:	
Falsche Illusionen aufgeben	86
Die Leere als Neubeginn	88
V Lebendig bleiben trotz Verlust	91
Zulassen von Fremdheit und Angst	92
Der Verlust von Illusionen	
als Weg zum Lebendigsein	94

Die drei <i>facts of life</i> akzeptieren	95
Vom Alleinsein-Können zur Verbundenheit	102
Von der Selbstbezogenheit	
zur Selbstüberschreitung	105
Von Schuldgefühlen zur inneren Freiheit	106
Übergangsrituale gestalten	107
Anhaftungen lösen	
oder warum Orpheus Eurydike zweimal verlor	109
»Das Ganze ist das Unwahre« (Adorno) –	
das Wahre des Fragmentarischen	114
Literatur	121

Vorwort

Der Verlust von Gewissheiten, Sicherheiten und Vertrautem ist zu einer Signatur unserer Zeit geworden. Das öffentliche Bewusstsein ist geprägt von großer Angst vor gravierenden Veränderungen wie politischen Erdbeben, klimatischer Bedrohung unseres Planeten, Populismus, Terrorismus und der Erosion der liberalen Demokratie. Vermutlich lassen diese kollektiven Verlustängste das Bewusstsein für die persönlichen Verlusterfahrungen eher in den Hintergrund treten. Ein Grund mehr, sich ihnen zuzuwenden, denn in deren Bewältigung könnte auch eine Chance liegen, Fertigkeiten im Umgang mit den kollektiven Verlusterfahrungen zu entwickeln. Zu den persönlichen, jeden Menschen betreffenden Verlusterfahrungen gehören der Prozess des Älterwerdens, der Abschied von Lebensphasen wie dem Ende der aktiven Berufstätigkeit, die Einschränkungen der körperlichen Funktionen durch Krankheiten, der Verlust von geliebten Menschen und das Näherrücken des je eigenen Todes. Der Lebenslauf mit seinen Unwägbarkeiten lässt vertraute Gewissheiten schwinden und die Fantasie, dass es immer so weitergeht wie bisher, wird immer brüchiger. In meinem beruflichen Feld als Psychotherapeut spiegelt sich dieses Thema vielfältig wider. Bei meinen älter werdenden Patienten und bei mir als älter werdendem Therapeuten wird der Umgang mit Verlust ein Dauerthema, immer begleitet von der Herausforderung, trotz Verlust lebendig zu bleiben.

Aus der Reflexion, wie mit Verlust umgegangen werden kann ohne in Verzweiflung und Resignation zu verfallen, ist dieser Essay

entstanden. Beim reflektierenden Nachdenken über den inneren Prozess bei der Verlustbewältigung habe ich auf einige wichtige Konzepte der Psychoanalyse zurückgegriffen ebenso wie auf spirituelle Wege und Formen des Umgangs mit Verlust. Ich glaube, dass einige Einsichten der Psychoanalyse einen Beitrag darstellen, nicht nur mit persönlichen Verlusten umgehen zu können, sondern auch mit den Verlusterfahrungen, die unsere Zeit am Ende der Moderne prägen.

Da dieses Thema nicht nur eine individuelle Bedeutung hat, sondern auch durch derzeitige kollektive Bedrohungsszenarien fast alle Menschen betrifft, habe ich einige zeitdiagnostische Überlegungen zu gegenwärtigen kollektiven Verlusterfahrungen als Einstieg in diesen Essay gewählt. Sie sollen verstehen helfen, wie sich unsere individuelle seelische Struktur durch solche übergeordneten kollektiven Erfahrungen verändert und den Schmerz des Verlusterlebens verstärken. Im Zentrum stehen anschließend psychologische und spirituelle Formen der Verlustbewältigung, die dann zugleich als Voraussetzungen verstanden werden, das eigene Lebendigsein und die Kunst des Lebens zu bewahren bzw. wiederzugewinnen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, die von Verlust betroffen sind oder sich mit ihm auseinandersetzen, dass sie einen Zugang finden zu dem, was mit ihnen geschieht im Prozess der Verlustverarbeitung. Schon dieser selbstreflexive Umgang mit sich selbst wäre ein Schritt ins eigene Lebendigsein. Ich danke meiner Frau und Kollegin Renate M. Paus nicht nur für ihre Präsenz beim Schreiben, sondern vor allem für ihre inspirierende Lebendigkeit und Kreativität. Das Cover für diesen Essay hat sie entworfen.

Düsseldorf, im Sommer 2025

Hinführung: Verlust – eine menschliche Grunderfahrung

Verlust zu erleben bleibt keinem Menschen erspart. Tragisch auf der einen Seite, denn Verlust ist begleitet von Gefühlen wie Schmerz, Angst, Wut und Verzweiflung. Gott sei Dank auf der anderen Seite, denn der Verlust bzw. seine Bewältigung – so die Grundthese dieses Essays – ist die Voraussetzung für Lebendigkeit und Kreativität. So sehen es auch die großen Verlusterzählungen der Menschheit und so sieht es auch die Psychoanalyse, wenn sie von einem ontologischen Mangel ausgeht, der uns Menschen kennzeichnet und in dessen Bewältigung die Grundlage für das Lebendigsein liegt. Eine für unseren Kulturkreis besonders prägende Geschichte vom Verlust am Beginn der Menschheitsgeschichte wird in der biblischen Erzählung vom Paradies und der Vertreibung draus überliefert. Es ist der Verlust der Einheit mit dem großen Ganzen, symbolisch ausgedrückt die Vertreibung aus dem Paradies und des damit verbundenen Gefühls des Aufgehobenseins und des Einsseins mit Gott. Durch den sogenannten Sündenfall, der im Essen des Apfels als der verbotenen Frucht besteht, wird Gott zum Gegenüber des Menschen. An die Stelle der ungetrennten Einheit tritt jetzt die Differenz: Gott und Mensch sind verschieden. Damit beginnt das Leiden am Verlust der Einheit und gleichzeitig entsteht die Sehnsucht, dorthin zurückzukehren. Die zweite Folge ist der Verlust des Einsseins der Geschlechter: Adam und Eva erkennen sich als voneinander getrennt. In dem Augenblick entsteht ein Bewusstsein für Differenz und Vielfalt. Ein Gewinn an Selbst-Bewusstsein einerseits und ein

schmerhaftes Erleben des Verlustes der glückseligen Einheit andererseits. Diese beiden Verluste haben das ewige Leiden an der Getrenntheit zur Folge und sind zugleich die Bedingung für die Entstehung von Lebendigkeit und Kreativität, die erst nach der Vertreibung aus dem Paradies möglich werden. In der Sprache der Bibel ist es der Auftrag, dass Adam und Eva »im Schweiße ihres Angesichts« arbeiten werden und ihr Leben zu bewältigen haben.

Die zweite Form der Kreativität ist die Arbeit an den Beziehungsverwicklungen und deren Konflikten (Kain erschlägt seinen Bruder Abel aus Neid), die ebenfalls eine Folge des Verlustes der Einheitswirklichkeit sind und das menschliche Zusammensein prägen. »Lieben und Arbeiten«, so hat Freud einmal gesagt, sind die beiden Felder, in denen sich die menschliche Kreativität und die Kunst des Lebens entfalten. Die beiden Bereiche menschlicher Selbstverwirklichung beruhen auf der Bewältigung von Verlusterfahrungen, menschheitsgeschichtlich, aber auch in der individuellen Entwicklung. Wären wir im Paradies geblieben, gäbe es keine Lebendigkeit und keine Kultur. Diese positive Bewertung von Verlust darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass Verlust subjektiv zunächst als zutiefst schmerhaft erlebt wird und bisweilen ein traumatisierendes Geschehen darstellt. Der Schmerz, den wir bei Verlust, Trennung und erzwungenem Loslassen erleben, ist für die meisten Menschen der wohl intensivste von den negativen seelischen Gefühlszuständen, die wir Menschen erleben. Sie durchzustehen ist aber auch eine Voraussetzung unserer Lebendigkeit und Kreativität. Diese verwirklicht sich darin, dass wir neue Perspektiven für unser Leben jenseits des Verlustes entwickeln. Dies gelingt dann besser, wenn wir innerlich einwilligen in die Einsicht, dass es nichts Beständiges und Bleibendes gibt und dass aufgrund unserer Endlichkeit nichts ewig bleibt, unser Leben ein Fluss ist und wir selbst Teil dieser ständigen Veränderungen sind.

Vielfältig sind die Verlusterlebnisse, die unser Leben begleiten: Geliebte und wichtige Menschen trennen sich von uns oder sterben, wir verlieren Gegenstände, liebgewordene Dinge und

Räume, die uns Geborgenheit und Vertrautheit geben. Lebensphasen gehen zu Ende, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden sind mit zunehmendem Altern bedroht, Verlust wirtschaftlicher oder finanzieller Sicherheit oder die Selbstverständlichkeiten alltäglicher Lebensvollzüge können verloren gehen. Nicht zuletzt ist die Gewissheit der Beständigkeit unseres Planeten durch den dramatischen Verlauf der Klimaentwicklung ebenso ins Wanken geraten wie die Überzeugung »nie wieder Krieg«. Dass wir als gesamte Menschheit nur ein Wimpernschlag in der Geschichte des Universums sind und mit Sicherheit ein Ende haben werden, wird von vielen verdrängt zugunsten des Gefühls der Unsterblichkeit des Menschengeschlechts.

Wie wir Verluste bewältigen, dafür gibt es zwar keine Rezepte, wohl aber bestimmte hilfreiche Perspektiven auf das Verlustgeschehen. Die Art und Weise, mit Verlust umzugehen, die auf den folgenden Seiten vorgeschlagen wird, besteht darin, zu verstehen, was mit uns geschieht, wenn wir Verluste erleben. Durch dieses Verstehen sind wir schon bei uns selbst und nicht nur bei dem, was oder wen wir verloren haben. Vielleicht kommen wir uns selbst nie so nahe, wenn wir wie bei Verlust verletzbar, traurig, wütend und angstvoll sind, weil wir dann nicht damit beschäftigt sind, diese unangenehmen Gefühle und Zustände abzuwehren und zu bagatellisieren. Diese Abwehr kostet so viel Energie, die für den Weg ins Lebendigsein und in kreative Lebensschritte nicht mehr zur Verfügung steht. Stattdessen wird hier der Weg des Verstehens vorgeschlagen. Verstehen bedeutet nicht in erster Linie, etwas kognitiv zu begreifen, sondern etwas zu fühlen ohne es zu bewerten oder klein zu reden. Das Akzeptieren der Gefühle ist der Kern des Verstehens, was so viel bedeutet wie einen emotionalen Zugang zum eigenen Selbst zu finden, wenn wir Verluste erleben. Der Kontakt zum eigenen Selbst ist eine wichtige Form, trotz Verlust lebendig zu bleiben, denn wir selbst sind es ja, die Verlust erleben und alle damit verbundenen Gefühle von Verlassenwerden, Einsamkeit, Dunkelheit, Wut und Enttäuschung.

Dies zu fühlen ist Zeichen unserer Lebendigkeit. Das Gegenstück dazu ist der Totstellreflex, nichts zu spüren und zu fühlen, sich innerlich abzuschotten und wie lebendig begraben zu sein.

Die Gefahr, sich bei Verlust in Starrheit und Rückzug vom Leben zu flüchten, besteht deshalb, weil wir die Tendenz haben, uns mit dem verloren gegangenen Menschen oder dem Ende einer Lebensphase zu identifizieren und uns dabei selber aus dem Fluss des Lebens herauszunehmen. Die emotionale Dramatik von Verlusterfahrungen wird dadurch befeuert, dass durch jeden realen Verlust alte, lebensgeschichtlich erlittene Verlusterfahrungen und Trennungsängste aktiviert werden, die wir längst überwunden glaubten und die ins Unbewusste abgedrängt worden sind. Genau diese unbewussten und verdrängten Erlebnisse erhitzen die Trennungs- und Verlusterfahrungen der Gegenwart.

Deshalb möchte ich mit einem umfassenden Blick auf den Anfang unseres Lebens beginnen und zeigen, dass paradoxalement das Ins-Leben-Eintreten von Anfang an mit Verlusterlebnissen verbunden ist. Das erste Verlustdrama stellt die Geburt dar. Sie ist neben dem Tod das vielleicht gravierendste Ereignis unseres Lebens. Wenn wir zur Welt kommen, verlieren wir den sicheren Raum vorgeburtlicher Geborgenheit und Verbundenheit im Körper der Mutter. Als Neugeborene wären wir mit dieser grundlegenden Verlusterfahrung hoffnungslos überfordert, wenn es nicht eine haltende Umwelt – meist in Gestalt der Eltern – gäbe, die das Baby auffangen, halten und versorgen. Durch die Geburt tritt der Säugling also in eine Mangelsituation ein, die durch soziale Erfahrungen ausgeglichen wird: Neben den Verlust von Sicherheit tritt eine zweite Grunderfahrung, die des Gehaltenwerdens durch die Eltern oder andere Personen. Diese Erfahrung der Sicherheit bildet den Gegenpol zum Trauma der Trennung und des Verlustes. Die haltende Gegenwart anderer Menschen vermittelt dem Kleinkind das Gefühl, dass mit dem Verlust der vorgeburtlichen Welt das Leben nicht zu Ende ist, sondern dass es weiter geht. Sie bildet den Kern von Gewissheit, Zuversicht und Hoffnung.