

Martin Grabe

Wege aus der Trauer

Wie wir im Verlust gewinnen können



Über den Autor:

Dr. med. Martin Grabe, Psychiater und Psychotherapeut, ist Chefarzt der Psychotherapieabteilung der Klinik Hohe Mark bei Frankfurt und leitet die Akademie für Psychotherapie und Seelsorge (APS). Lehraufträge in verschiedenen Master-Studiengängen im Fach Praktische Theologie. Martin Grabe ist verheiratet, hat vier Kinder und lebt in Kronberg im Taunus.

In dieses Buch wurde großenteils die früher vom selben Autor bei uns erschienene Kleinschrift „Trauer & Depression“ in überarbeiteter Fassung integriert.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86827-382-3

Alle Rechte vorbehalten

© 2013 by Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

35037 Marburg an der Lahn

Umschlaggestaltung: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH /
Sven Gerhardt

Umschlagbild: © iStockphoto.com / Jacob Wackerhausen

Satz: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Druck und Bindung: CPI Moravia Books, Korneuburg

www.francke-buch.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1. Was ist Trauer?	11
2. Kann man Trauer vermeiden?	19
3. Trauer als Prozess	33
4. Nicht-Wahrhaben-Wollen und Aggression	52
5. Verhandeln und Depression	66
6. Von der Depression zur Annahme	71
7. Wie kann man Trauernden helfen?	90
8. Wenn Trauer nicht enden will	100
1. Gefühle, die nicht sein dürfen	101
2. Trauer als Stellvertreterin für einen schweren Verlust	105
3. Depressionen anderer Ursache	109
9. Anhang: Methoden der Depressionstherapie	
im Überblick	114
1. Psychotherapie	114
2. Medikamentöse Therapie	117
3. Medikamentöse Phasenprophylaxe	119
4. Schlafentzüge	120
5. Lichttherapie	121

Einleitung

Trauer ist ein Gefühl, das jeder kennt und keiner mag. Die meisten Menschen machen deshalb auch einen Bogen um dieses Thema – bis es wieder einmal so weit ist. Oft in großer Hilflosigkeit muss die Trauer dann erlebt und erlitten werden.

Beim letzten Punkt bleibt es auch in jedem Fall. Trauer muss erlitten werden.

Das betrifft alle Menschen, auch diejenigen, die sich vielleicht aus professionellen Gründen schon viele Gedanken darüber gemacht haben wie Seelsorger und Therapeuten¹. Man kann es ihnen sogar nur wünschen, dass sie Betroffene sind wie alle anderen. Denn die Trauer, so viel sei hier schon vorab gesagt, ist ein überaus wichtiger und hilfreicher Prozess. Trauern ist eine Basisfähigkeit unserer Seele, die viel zu unserer Persönlichkeitsentwicklung beitragen kann.

Trauer ist ein
Gefühl, das
jeder kennt und
keiner mag.

¹ Gemeint sind hier und im Folgenden immer beide Geschlechter, der besseren Lesbarkeit halber wird meist nur die sprachlich kürzere Form gewählt.

Allerdings können wir sehr verschieden mit ihr umgehen. Und hier liegt auch der Sinn dieses Buches. Wer sich Zeit nimmt, über Trauer nachzudenken, wenn er sich nicht gerade in einem akuten Trauerprozess befindet, der ist auch innerhalb der Trauer dem Geschehen nicht hilflos ausgeliefert. Er oder sie ist eher in der Lage, sich Gefühle einzugestehen, sie zuzulassen, immer wieder auch Abstand einzunehmen zu den Prozessen, die gerade in einem ablaufen. Wir können die Arbeit der Trauer in uns unterstützen,

wenn wir wissen, wozu sie dient. Menschen, die sich mit dem Wesen der Trauer beschäftigt haben, sind auch in der Lage, auf neue und hilfreiche Weise mit Trauernden umzugehen. Kontakte zu Trauernden können durch mehr Bewusstheit aus der Zone des Peinlichen, Hilflosen, Sprachlosen herausgehoben werden und sich stattdessen in gerade besonders wertvolle zwischenmenschliche Kontakte verwandeln. Das gemeinsame Durchstehen einer Trauersituation kann Freundschaften sehr festigen.

Das gemeinsame Durchstehen einer Trauersituation kann Freundschaften sehr festigen.

Das gemeinsame Durchstehen einer Trauersituation kann Freundschaften sehr festigen.

Beim Thema Trauer denken viele sofort an schwere und schwerste Trauersituationen, wie sie z. B. dann eintreten, wenn uns unvermutet ein geliebter Mensch entrissen wird. Auch solche Extremsituationen gehören dazu, und gerade sie und die damit verbundene Trauerarbeit prägen Menschen besonders stark.

Vor allem aber ist die Trauer ein ausgesprochen alltägliches Gefühl. Es vergeht kein Tag, an dem Menschen nicht zumindest einen Anflug von Traurigkeit erleben. Wir Erwachsenen haben im Laufe unseres Lebens allerhand Mechanismen entwickelt, uns die Trauer, solange es möglich ist, einigermaßen aus dem Bewusstsein zu halten. Oft sind es auch gesellschaftliche Normen, die dafür sorgen, dass wir Gefühle nicht so stark zeigen. Aber wer kleinere Kinder hat oder mit Kindern arbeitet, weiß, wie oft es da etwas zu trösten gibt. Den ganzen Tag lang gibt es immer wieder kleinere oder größere Frustrationen, Verluste, Schmerz. Und das ist bei uns abgeklärten Erwachsenen nicht anders, auch wenn wir es meist sogar vor uns selbst verstecken.

Es vergeht kein Tag, an dem Menschen nicht zumindest einen Anflug von Traurigkeit erleben.

So möchte ich mit Ihnen als Leserin bzw. Leser zunächst einmal mit einer gewissen Neugier untersuchen, wie und warum dieses altbekannte und doch reichlich rätselhafte Gefühl der Trauer entsteht und welche Funktion es hat. Dabei werden wir möglicherweise Entdeckungen machen, die Sie nicht erwartet haben. Diese führen aber zu einem tieferen Verständnis von Trauer und zu wichtigen Schlussfolgerungen für den Umgang mit ihr.

Anschließend soll der Prozess intensiver Trauer dargestellt werden, wobei ich nachzeichnen möchte, wohin uns dieser Weg eigentlich führt, den die Trauer mit uns geht, und wie sie mit uns arbeitet. Erstaunlicherweise bleibt letztlich nicht Chaos und Gefühlsverarmung zurück, wie man es vielleicht erwarten könnte und wie Trauernde es zuerst erleben, sondern ein größerer innerer Reichtum.

Im letzten Teil des Buches möchte ich dann darauf eingehen, wie es passieren kann, dass Trauerprozesse zur Krankheit werden. Es soll beschrieben werden, was der Unterschied ist zwischen Trauer und der Depression, obwohl sich beide Bilder oft zum Verwechseln ähnlich sehen, und was es bei der Depression heutzutage für therapeutische Möglichkeiten gibt.

Ich hoffe, dass das Buch dadurch für viele zur brauchbaren Orientierungshilfe wird und dazu beiträgt, mit uns selbst und mit Betroffenen hilfreicher umzugehen.