

Harald Gerunde

Trauer als Bewältigungsprozess¹

1. Einführung

„Jede Sekunde stirbt jemand auf der Welt.“ sagt der kleine Junge. Und sein Kamerad, der neben ihm sitzt, fügt hinzu: „Ja. Und jede Sekunde wird ein neues Kind geboren.“

Es sind zwei der Kinder, die nach ihren Ansichten zum Tod befragt wurden, für den Beitrag „Wohin gehen wir, wenn wir sterben?“, den der Fernsehsender ARTE im Rahmen eines Themenabends ausgestrahlt hat.

Manch einer, der einen ihm nahestehenden Menschen verloren hat, mag sich nach der lebhaften, hoffnungsvollen Naivität dieser Kinder zurücksehnen. Ein Mädchen sagt etwa: „Na, wenn mein Körper abstirbt, dann muss die Seele das halt wissen, na ja, dann gibt ihr vielleicht mein Körper ‘n Signal, so, jetzt ist Schluss mit’m Leben, jetzt hat sie freie Wahl, zu gehen halt.“ Und ein anderes ist sich sicher: „Auf jeden Fall, die Seele kann den Himmel nicht verpassen, weil die ja immer höher steigt, und ganz oben ist der Himmel.“ Ein anderes kann präzise Angaben zur Flugdauer machen: „Also der Flug nach oben dauert ungefähr so 3 ½ Stunden.“ Und ein weiteres teilt uns mit: „Also im Himmel ist es ‘ne eigene Bevölkerung, es ist eigentlich ‘n ganz freier Kontinent, so’n ganz freier Planet, Passkontrollen und so was gibt’s da nicht.“ Sehr beruhigend ist es auch, zu wissen: „In die Hölle kommen nicht so viel wie in’n Himmel.“²

Die Unbefangenheit dieser Kinder wird ein erwachsener Trauernder wohl kaum je wieder erreichen, aber vielleicht kann er, indem er sich bemüht, sich der Hoffnungslosigkeit seiner Situation zu stellen, neue Hoffnung finden; in jedem Fall aber kann er in seinem Bewältigungsprozess neue Lebendigkeit gewinnen. Davon soll dieser Aufsatz handeln.

2. Begriffsbestimmung

Was ist das nun, Trauer?

Ich verstehe die Trauer als *Auseinandersetzung mit einem bedeutsamen und unwiderbringlichen Verlust. Trauer ist der gesamte Prozess, in dem versucht wird, diesen*

¹ Dieser Aufsatz ist die Neubearbeitung eines vor längerer Zeit gehaltenen Vortrags (Gerunde 2007), übernimmt aber längere Passagen aus diesem, ohne dass das im einzelnen ausdrücklich gekennzeichnet wäre.

² Zitate nach: ARTE 2004

Verlust zu bewältigen. Es handelt sich also um etwas viel Umfassenderes als nur um das Gefühl der Traurigkeit; die Verwandtschaft der beiden Wörter führt in die Irre. Trauer ist etwas Aktives, eine Tätigkeit, wie hilflos und ausgeliefert sich ein Trauernder auch immer dabei fühlen mag.

Bei der Trauer geht es in dreifachem Sinn um eine *Aufhebung*³ des Verlorenen:

- erstens um eine radikale Beendigung des Bisherigen und die Anerkennung des Verlustes (was früher war, gibt es nicht mehr, es ist aufgehoben),
- im Gegensatz dazu zweitens auch um eine Bewahrung des Verlorenen (was früher war, wird aufbewahrt, gut aufgehoben)
- und somit in einem dritten Schritt um ein Neuverorten (was früher war, wird jetzt auf eine neue Ebene hinaufgehoben).

Dabei ist der Tod eines nahe stehenden Menschen ein besonderer Fall eines solchen Verlustes, vielleicht aber der wichtigste, und wenn ich im Folgenden von „Trauer“ spreche, beziehe ich mich immer auf diesen Fall.



Abb. 1

³ Hegel 2007, Erstes Buch, Erstes Kapitel, C. Werden, 3. Aufhebung des Werdens (o. S.); Störig 1985, S. 456

Trauernde müssen also einerseits schonungslos einen Schlussstrich unter das bisher Gewesene setzen, sie müssen aktiv anerkennen: sie haben ihren Partner, ihre Mutter oder ihre Tochter für immer verloren. Was einmal war, gibt es nicht mehr, es ist *aufgehoben*.

Sie müssen aber andererseits auch den verlorenen Partner, die verlorene Mutter oder Tochter und das, was er oder sie bedeutet hat und auf andere Weise weiterhin bedeuten könnte, ebenso aktiv bewahren, gut *aufheben* also.

Denn nur so kann schließlich aus einer dumpfen, schmerzhaften Lähmung, aus einem Stillstand des Lebens, aus einem bloßen Verlust, aus einem einfachen Nicht-mehr-vorhanden-sein eine neue, andere Gegenwart und Bereicherung durch die Verstorbene bzw. den Verstorbenen werden. Der oder die Verstorbene muss auf eine neue Ebene *hinauf gehoben* werden. In der Sprache der alten afrikanischen Traditionen ausgedrückt, geht es darum, dem Toten den Weg an jenen Ort zu ermöglichen, von dem aus er uns nicht als Gespenst heimsuchen und unser Leben beeinträchtigen wird, sondern als Ahne uns unterstützen und fördern und unser Leben bereichern kann.

Hier muss aber eine wichtige Anmerkung gemacht werden: Auch wenn die Trauertätigkeit als solcher grundsätzlich gleich ist, gleicht kein *konkreter* Trauerprozess eines *konkreten* Menschen einem anderen. Trauer ist jeweils, was die Inhalte, die Abfolgen, die Dauer usw. angeht, etwas ganz Persönliches und Einmaliges. Jeder Trauernde und jede Trauernde muss auf seine oder ihre *eigene* Weise mit der paradoxen Situation umgehen, dass er oder sie im Hinblick auf die Tote oder den Toten zugleich „loslassen und verbunden bleiben“⁴ muss. Daher sollte man vorsichtig damit sein, einen allgemeine zeitlichen Rahmen für den Trauerprozess oder eine Abfolge von Phasen bestimmen zu wollen – man könnte den jeweils konkreten Individuen damit leicht Unrecht tun, indem man sie auf ein Schema für einen „normalen“ oder „unnormalen“, „richtigen“ oder „falschen“ Ablauf verpflichten würde.

Sinnvoll ist es hingegen, die Aufgaben zu benennen, vor die jeder und jede Trauernde sich gestellt sieht, die aber jede und jeder auf ihre persönliche Weise und in ihrem oder seinen persönlichen Zeitrahmen bewältigen muss.⁵

3. Aufgaben im Trauerprozess

Es lassen sich dabei meines Erachtens sechs solcher (miteinander meist verbundener) Aufgaben in der Tätigkeit der Trauer identifizieren.⁶ Diese Aufgaben stellen sich in unterschiedlicher Reihenfolge, manchmal unabhängig voneinander, manchmal auch gleichzeitig, mit unterschiedlicher Gewichtung und Intensität je nach den Umständen im

⁴ Silverman u. Nickman 1996, S. 351

⁵ Vgl. z. B. Worden 1991, S. 18 - 19 u. S. 34 - 35

⁶ Zur ersten, zweiten, dritten und sechsten Aufgabe siehe Worden 1991, S. 10 - 18

Einzelfall, und ist eine der Aufgaben zunächst bewältigt, kann sie sich in einem späteren Lebensabschnitt, unter veränderten Umständen, erneut stellen.

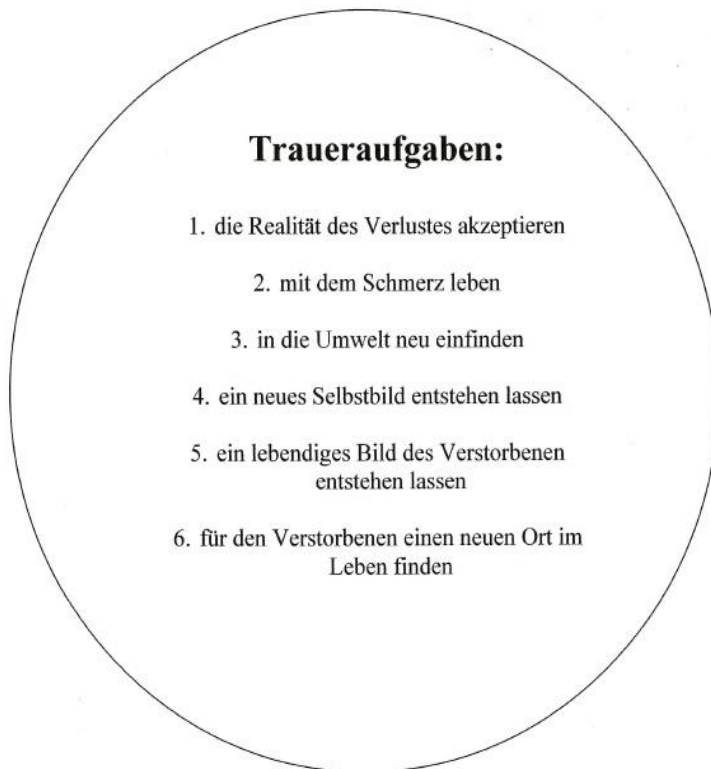


Abb. 2

„Wir müssen zunächst die Realität des Verlustes akzeptieren. Sich vorzumachen, der Tote könne in der nächsten Woche, im nächsten Monat oder aber spätestens in zwei Jahren von seiner langen Reise zurückkommen und dann den Alltag wieder in gleicher Weise mit uns teilen wie zuvor, ist sinnlos. Es wird diese Zerstreutheit morgens beim Abschiedskuss, bevor er zur Arbeit fuhr, nicht mehr geben. Er wird nämlich nicht mehr zur Arbeit fahren. Sie wird keine Urlaubspostkarten mehr unterschreiben. Kartoffelklöße, wie meine Mutter sie zubereitet hat, werde ich nie mehr essen. Warum hängt sein Mantel noch da? Wer kann denn mit den Fotos aus ihrer Lehrzeit noch etwas anfangen? Es wird einen ersten Frühling geben ohne sie und ein erstes Weihnachtsfest, und dann einen zweiten Frühling ohne sie, ein zweites Weihnachtsfest... Der Verlust ist real; wenn wir versuchen, ihn zu verleugnen, machen wir uns das sowieso Unerträgliche noch schwerer, auch wenn dies gar nicht mehr möglich scheint.

Zweitens müssen wir mit dem Schmerz leben. Auch ihn wollen wir vielleicht verleugnen, verdrängen oder betäuben, manchmal gelingt es uns auch, und für gewisse Zeiträume oder in manchen Situationen mag es auch sinnvoll sein. Aber einmal werden wir uns dem Schmerz und all den anderen möglicherweise widersprüchlichen Gefühlen doch stellen müssen, der körperlich empfundenen Qual, der Leere, der Verzweiflung, der Wut, der

Angst, den Schuld- oder Schamgefühlen, der Reue, der Sehnsucht... Wir mögen glauben, die Flucht sei uns geglückt, wir seien dem Schmerz entkommen – und dann fällt uns beim Aufräumen diese Schachtel wieder in die Hand, oder das Radio spielt dieses Lied, oder mit der Post kommt nach Monaten ein Brief von einem Autohaus, der zur Probefahrt mit den neuen Automodellen einlädt, und er ist an den Verstorbenen adressiert.

Wir müssen uns als Drittes in eine Umwelt neu einfinden, in der der Tote fehlt. Wäscht man diese Hose bei dreißig oder bei sechzig Grad? Wie geht man mit einer Bohrmaschine um? Wie kocht man Rosenkohl? Warum macht der Motor diese seltsamen Geräusche? Derjenige, an den man sich wenden konnte, wenn die Kinder Probleme in der Schule hatten, ist nicht mehr hier. Man geht jetzt mit anderen ins Kino. Man weiß nicht, wie man die Sommerferien verbringen soll. Es ist so furchtbar still in der Wohnung. Die Frage „Weißt du noch...?“ geht ins Leere und auch, die Verwitweten oft beschämend und in ihnen Schuldgefühle wachrufend, das sexuelle Verlangen. Die Neuanpassung muss aber nicht nur im Hinblick auf Bedürfnisse, Fähigkeiten, Kenntnisse, Rollenerwartungen usw. erfolgen; zuweilen haben auch die grundlegenden Werte und Anschauungen, die bis dahin fraglos sein Leben bestimmten, für den Hinterbliebenen ihre Bedeutung und ihren Sinn verloren.⁷

Viertens stehen wir also vor der Aufgabe, uns einen neues Bild von uns selbst zu machen.⁸ So ist beispielsweise der Verlust eines Kindes für die Eltern „wie eine Amputation. Ein Teil von ihnen ist weg geschnitten worden.“⁹ Vorher war eine Frau etwa die berufstätige, allein erziehende Mutter einer dreizehnjährigen Tochter – und wer ist sie jetzt, nachdem ihr einziges Kind bei einem Autounfall gestorben ist? Oder es war jemand zuvor ein treuer und fürsorglicher Ehemann – wohin jetzt mit der Treue, der Fürsorge, wozu überhaupt noch solche Eigenschaften? In Zukunft wird er jedenfalls auf den Formularen bei „Familienstand“ nicht mehr „verheiratet“, sondern „verwitwet“ ankreuzen. Wie ist man denn als Witwer? Er weiß es nicht, schließlich war er es noch nie. Einer, von dem die Leute sagen könnten: „Der ist so, seit er seine Frau verloren hat...“ Aber wie?

Als Fünftes müssen wir uns aktiv an den Menschen erinnern, den wir verloren haben, und der Entstehung eines lebendigen Bildes von ihm oder ihr Raum geben, auf das wir uns in Zukunft beziehen können:¹⁰ „... er (in mir) wird *immer er* sein können, sogar möglicherweise *noch mehr er*.“¹¹ Wir müssen ihn uns vergegenwärtigen können. Eine im Jahre 2006 veröffentlichte Untersuchung an einer repräsentativen Stichprobe erbrachte, dass Verwitwete auch noch 20 Jahre nach dem Tod des Partners oder der Partnerin ein- bis zweimal pro Woche an ihn oder sie denken und im Durchschnitt einmal im Monat in Gedanken mit ihm sprachen.¹² Dieses Bild muss im übrigen nicht nur ein *inneres* Bild,

⁷ Gerunde 2004a, S. 72 - 73

⁸ Vgl. z. B. Wylie 2001, S. 186 – 192; Lambruschi u. Battilani 2014, S. 66 - 67

⁹ Klass 1999, S. 87

¹⁰ Silverman u. Klass 1996, S. 16 - 19; Marwit u. Klass 1996; Klass 1999, S. 109 - 115

¹¹ Lambruschi u. Battilani 2014, S. 55

¹² Carnelley et al. 2006

eine Vorstellung sein. Der Kontaktaufnahme zu der verstorbenen Person können auch konkrete Gegenstände oder Orte, manchmal auch andere Menschen dienen, die in Beziehung zu ihr stehen bzw. standen und/oder sie repräsentieren.¹³ Obwohl man sich eigentlich nie so sehr für Fußball interessiert hat, bleibt man jetzt über die Ergebnisse des Vereins auf dem Laufenden, dessen Fan der Sohn gewesen ist. Großvaters Taschenuhr kann die Ruhe vergegenwärtigen, die er immer ausgestrahlt hat. Vor dem Foto der verstorbenen Ehefrau kann man überlegen, was sie wohl zu der Familienfeier am letzten Samstag gesagt hätte, und an Vaters Grab kann man fragen, sich oder ihn, welchen Rat er wohl im Hinblick auf eine anstehende berufliche Entscheidung geben würde. In einem traditionellen japanischen Haushalt wäre das Ahnentäfelchen auf dem Hausaltar ein solcher Gegenstand,¹⁴ bei den Fang im Grasland von Kamerun das Ahnenfigürchen auf dem Behälter, in dem der Schädel des Verstorbenen aufbewahrt wird.¹⁵

Eng verbunden mit der vierten und fünften ist nämlich die sechste Aufgabe im Trauerprozess: wir müssen „einen neuen Ort für den Toten in unserem Leben finden, die Beziehung zu ihm dauerhaft auf ganz andere Weise gestalten.“¹⁶ Er soll und wird dann auf veränderte Weise zu uns gehören, die wir uns unsererseits verändert haben.

Denn der Tod eines nahe stehenden Menschen beeinflusst die Hinterbliebenen auf Dauer. „Menschen werden durch diese Erfahrung gewandelt; sie kommen nicht ‚über sie hinweg‘. Teil ihrer Wandlung ist eine veränderte, aber sich fortsetzende Beziehung mit dem oder der Toten“.¹⁷

4. Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und körperliche Phänomene in der Trauer

Wie geht es nun jemandem, während er sich mit diesen Traueraufgaben auseinandersetzt und versucht, sie zu bewältigen? Welche Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Verhaltensweisen und körperlichen Phänomene treten während des Trauerprozesses üblicherweise auf, sind also relativ typische Begleiterscheinungen des „normalen“ Geschehens und keine Komplikationen, wegen derer man sich besondere Sorgen machen müsste?¹⁸

Da – wie bereits gesagt – kein jeweils konkreter Trauerprozess mit seinen Bewältigungsanstrengungen, mit seinen Errungenschaften und Niederlagen einem konkreten anderen gleicht, bleibt eine solche Liste von Trauerphänomenen einerseits unvollständig, andererseits mag aber nicht jedes der aufgezählten Phänomene auch in jedem einzelnen Fall auftreten.

¹³ Worden 1991, S. 84 - 86; Klass 1999, S. 100 - 105

¹⁴ Klass 1996

¹⁵ Fernandez 1992

¹⁶ Gerunde 2004a, S. 73

¹⁷ Klass et al 2001, S. 190

¹⁸ Vgl. z. B. Worden 1991, S. 21 - 30; Wylie 2001, S. 74 - 78



Abb. 3

Nach einem einfachen Nicht-glauben-können oder Nicht-glauben-wollen des Unfassbaren können Verwirrung, Konzentrationsstörungen und Geistesabwesenheit auftreten, Ausdruck der ein Verstehen überfordernden Auseinandersetzung mit der Aufgabe, die Realität des Verlustes zu akzeptieren. Wer kann denn wirklich begreifen, was das ist, der Tod? Obwohl es ihr schon lange schlecht ging, haben wir doch gestern noch einmal zusammen gelacht – und das soll nie wieder möglich sein? Es folgen vielleicht Grübeln bzw. zwanghaftes Nachdenken über die Verstorbene bzw. den Verstorbenen, die

Umstände ihres oder seines Todes und auch Selbstvorwürfe: Habe ich etwas falsch gemacht oder unterlassen, hätte ich es richtig oder wenigstens besser machen können, hätte ich durch mein Handeln den Gang der Ereignisse in eine andere Richtung führen können – vielleicht würde sie heute noch leben. Ich bliebe also *grundsätzlich* handlungsmächtig, nicht so entsetzlich ohnmächtig wie jetzt, ich hätte nur *anders* handeln sollen.

Auf der Seite der Gefühle entsprechen den Selbstvorwürfen die Schuldgefühle, die zur Trauer typischerweise ebenso gehören wie eine Reihe anderer, manchmal einander schnell ablösender, manchmal längere Zeit andauernder Gefühle: dumpfes Betäubtsein, Traurigkeit, auch Ärger und Wut (etwa auf den Verstorbenen oder die Verstorbene, auf denjenigen, der den Unfall verursacht hat, auf die Ärzte, auf Gott usw.), Angst, natürlich auch Einsamkeit und eine manchmal unerträgliche Sehnsucht, aber zuweilen auch (etwa, wenn ein Demenzkranker nach langem auch körperlichem Siechtum gestorben ist) auch Erleichterung – die ihrerseits wieder Anlass für Schuldgefühle sein könnte usw.

Auch illusionäre Verkennungen können auftreten: in einer Menschenmenge, am Busbahnhof etwa oder im Kaufhaus, sieht man im Vorbeigehen von hinten einen fremden Mann mit der gleichen Statur und Haarfarbe, vielleicht sogar mit einem ähnlichen Mantel und ist sich für einen Augenblick sicher: das war doch Papa! – bis dann die Realitätsprüfung wieder einsetzt...

Einer besonderen Erwähnung bedarf eine Klasse äußerst ungewöhnlicher Phänomene, die auf Außenstehende vielleicht wie eine völlig verrückte Abwendung von der Realität wirken mögen, die von den Betroffenen aber sehr oft als hilfreich erlebt werden, gerade um mit dem Schmerz leben und sich neu in die Umwelt einfinden zu können.¹⁹ Dazu gehören lebhaft-realistische Träume, in denen die oder der Tote glücklich und unversehrt erscheint, das deutliche und unabweisbare Empfinden einer Anwesenheit der oder des Toten z. B. in einer Alltags- oder Krisensituation oder gar die sichtbare, hörbare usw. Erscheinung der oder des Toten bei klarem Wachbewusstsein desjenigen, dem sie oder er erscheint.

Handelt es sich hier nur um Phantasieprodukte, „Einbildungen“, Halluzinationen o. ä., oder könnten es wirklich Selbstmitteilungen der Toten sein, „Trost aus dem Jenseits“, wie ein Buchtitel zu dieser Thematik lautet?²⁰ Ist der Tod vielleicht doch nicht das Ende? Auf diese Fragen möchte ich am Ende des Aufsatzes noch einmal eingehen.

Bleiben wir aber zunächst bei den Trauerphänomenen. Im Bereich der Verhaltensweisen sind vor allem diejenigen typisch, die mit einem Suchverhalten zusammenhängen; dies haben wir mit anderen Säugetieren, Meerschweinchen etwa, gemein.²¹ Wir suchen nach dem oder der Verstorbenen, gehen an Orte oder greifen zu Gegenständen, die wir mit dem oder der Verstorbenen verbinden, oder wir tun das genaue Gegenteil davon, vermeiden solche Orte oder Gegenstände aktiv. Möglicherweise ziehen wir uns von unseren

¹⁹ Gerunde 2004a, S. 20 - 23 u. S. 74 - 77; vgl. auch Klass 1999, S. 40 - 41 u. S. 89 - 93

²⁰ Guggenheim u. Guggenheim 2001

²¹ Langen 2007

Mitmenschen zurück, vielleicht können wir aber auch überhaupt nicht allein sein oder stürzen wir uns auch überaktiv in rastlose Betriebsamkeit.

Auch von körperlichen Phänomenen unterschiedlichster Art kann die Tätigkeit der Trauer begleitet sein: von Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Apathie, Schlaf- und Appetitstörungen, von körperlichen Missempfindungen und Reizempfindlichkeit. Auch diese körperlichen Befindlichkeitsstörungen gehören typischerweise zur Taruertätigkeit und sind nicht etwa schon Krankheitssymptome, so wie beispielsweise ein Muskelkater auf Anstrengungen verweist, die man hinter sich hat, und nichts an sich bereits Krankhaftes ist.

Allerdings bestehen in der Zeit der Trauer tatsächlich eine Reihe erhöhter Gesundheitsrisiken.

5. Biologische Aspekte der Trauer und Gesundheitsrisiken

Wir sind auch biologische Wesen mit Körpern und Gehirnen, die denen anderer Säugetiere nicht unähnlich sind; ein Verhaltensbiologe sagt dazu: „Nach allem, was wir wissen, ist der Aufbau und auch die Funktionsweise des limbischen Systems bei allen Säugetieren – ganz gleich, ob wir über den Menschen, den Elefanten, das Nashorn, die Maus, den Goldhamster sprechen, sehr, sehr ähnlich ist. [sic!] Und so kommt man doch zu dem sehr wahrscheinlichen Schluss: Wenn diese ganzen Strukturen so ähnlich sind, dann müssen im Prinzip auch Emotionen bei den Tieren genauso vorhanden sein, bei den Säugetieren sag ich jetzt mal, wie beim Menschen auch.“²²

Vorformen menschlicher Trauer finden sich also schon bei anderen Säugetieren, u. a. bei Schimpansen, Elefanten, Seelöwen, Kühen, Schweinen und Lamas, aber auch bei Vögeln wie Hühnern und Elstern, deren Gehirne sich doch deutlicher von denen der Säugetiere unterscheiden.²³ Ein Hirnforscher behauptet sogar: „Ahnenerverehrung gibt es wohl bei Schimpansen so in Vorstufen.“²⁴

Aufbauend auf früheren Forschungsergebnissen aus Tierversuchen²⁵ wurden durch fMRT-Studien beim Menschen Schaltkreise im menschlichen Gehirn identifiziert, die mit dem Bindungsverhalten überhaupt in Zusammenhang stehen (miteinander neuronal verknüpfte Bereiche im limbischen System und in der Hirnrinde, die durch den Neurotransmitter Dopamin, die Neuropeptide Oxytocin und Vasopressin sowie durch Endorphine moduliert werden). Diese Schaltkreise werden eben auch beim Abbruch und Verlust von Bindungen an andere Menschen in bestimmter Weise aktiviert, etwa, wenn eine wichtige Bezugsperson stirbt.²⁶ Diese neuronalen Schaltkreise beeinflussen wiederum über die Achse Hypothalamus – Hypophyse – Nebennierenrinde das endokrine

²² Sachser, N., zit. nach Langen 2007, S. 7 - 8

²³ Bekoff 2009; Brooks Pribac 2013

²⁴ Roth, G., zit. nach Paal 2006, S. 2

²⁵ Untersuchungen fanden z. B. in den USA an Berg- und Präriewühlmäusen statt, siehe Bauer 2007, S. 48f.

²⁶ Grawe 2004, S. 195 - 197; Duffy 2005, S. 1 - 2

System, und beim Menschen wie bei anderen Säugetieren kommt es beim Verlust wichtiger Bezugspersonen zu einer deutlich verstärkten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol²⁷ und damit während des Trauerprozesses zu einer erhöhten Anfälligkeit für verschiedene körperliche und psychische Komplikationen im Allgemeinen und für Depressionen im Besonderen.²⁸ Gibt es für die Betroffenen allerdings angemessene soziale Unterstützungssysteme, ist der Cortisolspiegel signifikant niedriger.²⁹ Während des Trauerprozesses liegt auch eine allgemeine Beeinträchtigung des Immunsystems vor, die sogar über Jahre hinweg bestehen bleiben kann.³⁰

Die Trauer bringt also erhöhte Gesundheitsrisiken mit sich. Insgesamt ist die Sterblichkeitsrate bei Hinterbliebenen erhöht, wobei sogar noch nach 15 Jahren eine Erhöhung gegenüber den Vergleichsgruppen vorliegt. Im einzelnen sind bei Trauernden gegenüber Vergleichsgruppen etwa vermehrt Herzinfarkte, verschiedene Krebserkrankungen und, vermittelt über depressive Erkrankungen, auch z. B. eine schlechtere Wundheilung und vermehrt Fälle von Diabetes mellitus Typ 2 zu verzeichnen. Das Risiko für Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenmissbrauch steigt ebenso wie das Erkrankungsrisiko für verschiedene Angststörungen, auch das Suizidrisiko ist erhöht.³¹

6. Hilfreiche Rahmenbedingungen für den Trauerprozess

Nicht zuletzt deswegen muss man sich die jeweils unterstützenden oder beeinträchtigenden Bedingungen für die Trauertätigkeit ansehen, deren Effekte sich, wie gesagt, beim Trauernden auch körperlich abbilden und damit Komplikationen des Trauerprozesses wahrscheinlicher oder weniger wahrscheinlich machen können.

Aus der Vielfalt von Rahmenbedingungen, deren Vorhandensein die Bewältigung von Lebenskrisen überhaupt erleichtert und deren Fehlen diese Bewältigung erschwert,³² seien drei hervorgehoben, denen beim Trauerprozess besondere Bedeutung zukommt und die miteinander in Verbindung stehen können:

- soziale Unterstützung,
- Rituale
- und eine sinnstiftende Weltsicht.

Der Tod eines Nahestehenden stellt nicht nur diese eine Beziehung radikal infrage, sondern das Netz von Beziehungen überhaupt, in das man zuvor fraglos eingebettet schien. Trauernde brauchen angesichts dieser radikalen Infragestellung in besonderer

²⁷ Grawe 2004, S. 34; Sachser, N., nach Langen 2007, S. 2 - 3

²⁸ Grawe 2004, S. 34 - 35 u. S. 150 - 152; Duffy 2005, S. 2

²⁹ Duffy 2005, S. 2; siehe auch Stern 2005, S. 103 - 104

³⁰ Khin et. al. 2000; Duffy 2005, S. 2; eine zusammenfassende Übersicht findet sich bei McCoyd u. Walter 2016, S. 3 - 5

³¹ Z. B. Khin et. al. 2000 und die dort angeführten Quellen; Duffy 2005

³² Z. B. Gerunde 2004b und die dort angeführten Quellen

Weise die Bestätigung, dass sie immer noch zu einer menschlichen Gemeinschaft gehören.³³

Eine buddhistische Legende (die zugleich auch schon von einem Ritual handelt) mag dies illustrieren; sie ist in verschiedener Form überliefert, und eine Version möchte ich hier nacherzählen:³⁴ Eine Frau hatte ihren Sohn, ihr einziges Kind, verloren und war untröstlich. Da hörte sie, dass die Leute vom Buddha sagten, dieser sei ein großer Meister, einer, der auch Wunder vollbringen könne. In ihrer Verzweiflung suchte sie ihn auf und flehte ihn an: „Meister, ich habe gehört, du kannst Wunder tun! Tue doch eins und mache meinen Sohn wieder lebendig!“ „Das kann ich,“ antwortete der Buddha, „aber ich brauch dazu Senfkörner aus einem Haus, in dem noch nie ein Mensch gestorben ist. Geh hin, hol diese Senfkörner und komm in drei Tagen damit wieder.“ Die Frau ging von Haus zu Haus, redete mit den Leuten, sie erzählte den anderen von ihrem Leid und ihrer Verzweiflung, und diese nahmen Anteil, so gut sie konnten, jeder auf seine ganz eigene Weise. Und sie hörte den Leuten zu, wenn diese ihrerseits ihre Geschichten erzählten – nein, es gab kein Haus, in dem noch nie jemand gestorben war, jeder konnte von eigenem Leid erzählen, und auch sie nahm Anteil, so gut sie konnte. Nach drei Tagen ging sie wieder zum Buddha. „Hast du die Senfkörner mitgebracht, aus einem Haus, in dem noch nie ein Mensch gestorben ist?“ fragte dieser. „Nein, Meister,“ antwortete sie. „Ich komme, um dir zu sagen, dass ich jetzt bereit bin, meinen Sohn zu begraben.“

Ein angemessenes soziales Unterstützungssystem in der Trauer, eine Gemeinschaft, die sich um Verständnis bemüht, die den Trauernden solidarisch, respektvoll, tolerant und geduldig auffängt, kann zwar nichts gutmachen, kann aber die Belastung deutlich mildern und damit, wie schon erwähnt, vielleicht auch zusätzliche gesundheitliche Komplikationen des ohnehin schon schwierigen Trauerprozesses verhindern.

Wie Hilfe durch andere grundsätzlich aussehen kann, wird in einer Selbsthilfegruppe von Eltern, deren Kinder gestorben sind, in der Form von Bitten formuliert: „Bitte erzählt uns nicht, wir sollten unsere Erinnerungen abschalten, uns aufrappeln, dass er / sie tot ist und das Leben weitergehen muss. Aber unsere Liebe zu ihnen endet nicht mit dem Tod. ... Ja, uns ist vollkommen klar, dass er / sie tot ist, für immer weggegangen, und genau das tut weh. Bitte habt Geduld mit uns. Versucht zu verstehen, warum wir so handeln oder fühlen, wie wir es heute tun. Zeigt uns mit einem kleinen Wort oder einer Geste, dass es für euch in Ordnung ist, wenn wir lieben, weinen, uns erinnern. Wir machen das nicht, damit ihr euch unwohl fühlt oder um Mitleid zu heischen. Wir versuchen einfach nur, damit fertig zu werden.“³⁵

Und: „Hört nicht einfach nur mit den Ohren zu. Wenn ihr darauf besteht, mir gute Ratschläge zu geben und mir zu erzählen, ich solle mich nicht grämen, versteht ihr es nicht, glaube ich. Also bitte, akzeptiert mein Problem, seid hier bei mir, und weint mit

³³ Zur allgemeinen Bedeutung von Intersubjektivität und Bindung siehe z. B. Stern 2005, S. 88 - 104 u. S. 112 – 113; Stern 2015; Bauer 2007; Gallese 2015

³⁴ Heller 2003, S. 63 - 64

³⁵ Klass 1999, S. 59 - 60

mir. Dann weiß ich, dass ihr wirklich zugehört habt.“³⁶ Die Bitten dieser Eltern kann man als Handlungsanweisungen für den Umgang mit Trauernden generell auffassen.

Soweit nötig und denen, die helfen wollen, auch realistisch möglich, kann gegebenenfalls auch alltagspraktische Unterstützung hinzukommen, allerdings immer nur so weit, dass das Erreichen des eigentlichen Ziels nicht sabotiert wird: am Ende sollen die Betroffenen ihr eigenes Leben selbst (wieder) in die Hand nehmen können und nicht von unserer Hilfe abhängig werden.

Insgesamt brauchen wir, wenn wir Trauernde unterstützen wollen, einen langen Atem. Der Trauerprozess ist kein Sprint über 100m, sondern mindestens ein Marathonlauf, und davon auszugehen, dass irgendwann die Trauer endgültig „vorbei“ sein wird und jemand, der eine solche Erfahrung durchmacht, eines Tages einfach wieder „der Alte“ sein wird, ist unsinnig.³⁷

Eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Trauertätigkeit und der Aufhebung des Vergangenen im dreifachen Sinn können Rituale spielen,³⁸ die in sich das Potenzial zu der Aufhebung von Widersprüchen bergen (in diesem Fall eben der grundlegende Widerspruch zwischen „loslassen und verbunden bleiben“).³⁹

Ein Ritual ist, knapp gesagt, eine Abfolge symbolischer Handlungen, die bedeutsame Ideen und Werte ausdrückt und möglichst viele Sinnesmodalitäten einbezieht;⁴⁰ es kann neurophysiologische Effekte (zunächst auf das limbische System, aber auch auf andere Hirnareale und auf das autonome Nervensystem)⁴¹ und durch die Schaltstelle Hypothalamus – Hypophyse auch endokrinologische Effekte haben. Ein Ritual übersetzt also Ideen und Werte, manchmal Geschichten oder ganze Weltbilder zunächst in Handlungen und dadurch in emotionale Erfahrungen und kann auf diese Weise geradezu heilsam wirken.

Als Beispiel für ein Ritual, das die Bewältigung der Traueraufgabe erleichtert, die Realität des Verlustes zu akzeptieren, sei zurückverwiesen auf die Suche nach den Senfkörnern aus einem Haus, in dem noch nie ein Mensch gestorben ist.

Und ein Beispiel, in dem eine Witwe die Geschichte ihres verstorbenen Mannes erzählt und schließlich in ein persönliches Ritual einmünden lässt, mag verdeutlichen, wie Rituale der Aufgabe dienen können, ein lebendiges Bild des Verstorbenen entstehen und sich konsolidieren lassen: „Aufgeopfert hat sich Vatern, für seine Familie. Alles getan. Sogar noch den Teppichboden auf dem Balkon verlegt... 35 Jahre waren wir zusammen, er wollte noch die 50 vollmachen. Ich war 16, als wir heirateten. ‚Ich tanze mit dir in den Himmel hinein‘, das kennst du doch auch? Wir haben uns sehr geliebt. Sieben Kinder, die machst du nicht einfach so... Gern gelebt hat er. Früher noch Fußball gespielt, bei der

³⁶ Klass 1999, S. 72

³⁷ Z. B. Silverman u. Nickman 1996, S.352

³⁸ Auch hierfür finden sich Vorformen im Tierreich, bei Elefanten, Elstern, Krähen und Raben (Brooks Pribac 2013, S. 73).

³⁹ Opzeeland-de Tempe 1980; Silverman u. Nickman 1996, S. 351

⁴⁰ Z. B. Kampmann u. Gerunde 1996, S. 6

⁴¹ Newberg et al. 2001, S. 86 - 91

„Victoria“. Dann all die Jahre zum Fußballplatz hingefahren, wo die „Victoria“ spielte. Und immer Fußball geguckt, am Fernsehen. Den HSV. Und einen Kleinen genommen hat er gern. Einem Mann kannst du ja sein Bierchen nicht verbieten! Am Tag, wo er gestorben ist, hat er sich noch eine Flasche Rum geholt, und tüchtig gegessen. „Mein Essen ist mein Heiligtum“, hat er immer gesagt. „Nix über Bauchfleisch. Zuviel Cholesterin, sagt der Doktor vom Gesundheitsmagazin. Aber mein Bauchfleisch lasse ich mir nicht nehmen.“ Wie er gestorben ist, hätt‘ mich einer vor’n Kopp schlagen können, ich hab das nicht geahnt. Aber er: Am Tag vor seinem Tod hat er auf Kasette gesungen: „Junge, komm bald wieder“, was Freddy so singt, „Weine keine Träne um mich“, „Wir halten zusammen wie der Wind und das Meer“. Ich möchte, dass die Lieder auch in der Kapelle gespielt werden. Sie gehörten zu ihm...⁴²

In diese Richtung weist es beispielsweise auch, wenn bei der Beerdigung eines verstorbenen Taubenzüchters die Vereinskameraden seine Tauben fliegen lassen, und bei einem Besuch auf dem nächstgelegenen Friedhof kann man beobachten, wie auch die Grabgestaltung und Grabpflege rituellen Charakter annehmen können.

Kommen wir zur dritten der hilfreichen Bedingungen, die ich hervorheben möchte. „Um in seiner Welt bestehen zu können, muss diese für den Menschen sinnvoll sein; er muss über eine Weltsicht verfügen, die es ihm ermöglicht, alles, was vorhanden ist und alles, was ihm widerfährt, zu deuten. Stößt er auf etwas oder geschieht etwas, das zunächst sinnlos oder gar grob sinnwidrig anmutet, wird er versuchen, den Sinn herauszufinden oder ihm einen Sinn zu verleihen.“⁴³ Dies gilt auch, wenn er einen Menschen, der ihm nahe steht, durch den Tod verliert. Das Leid der Trauernden wird zwar nicht geringer, aber die Orientierung im Trauerprozess wird leichter (und damit sinkt die Wahrscheinlichkeit zusätzlicher Komplikationen), wenn die Trauernden über eine Weltsicht, Lebensphilosophie, religiöse Orientierung o. ä. verfügen, die ihnen einen Bezugsrahmen für diese Sinnsuche und Sinnfindung gibt.⁴⁴

Auch hier gilt: jeder Trauernde / jede Trauernde muss auf seine / ihre persönliche Weise suchen und seine / ihre persönlichen Antworten finden, wobei dies ist in unserer heutigen Kultur zusätzlich erschwert ist: Der Zeitgeist ist nämlich „durch eine tiefe Spaltung gekennzeichnet zwischen dem individuellen Bedürfnis, das Leben möge einen Sinn haben (und dieser Sinn möge jedes Mal wiedererlangt werden, wenn eine Krise ihn brüchig macht) und der mittlerweile chronischen Unfähigkeit unserer Kultur, Antworten auf die Frage nach dem Sinn der Existenz zu liefern“;⁴⁵ die Sinnsuche der Einzelnen findet oft nur noch instabile Stützen.

⁴² Albrecht 1993, S. 35 - 36

⁴³ Gerunde 2004b, S. 137

⁴⁴ Layendecker 1980, S. 305 - 306

⁴⁵ Campione 2000, S. 20

7. Ein offenes Ende

Wenn man ein wenig stöbert, kann man in diversen mehr oder weniger seriösen Quellen sehr detaillierte und z. T. makabre Schilderungen dessen finden, was im Sterbevorgang, bei der Verwesung, bei der Kremation usw. usf. geschieht:⁴⁶ dass der Tod ein Ende ist, steht uns drastisch vor Augen. *Ein* Ende – aber auch *das* Ende?

Könnte es sein, dass dem lebendigen Bild, das wir uns von dem Verstorbenen machen, weiterhin auf der anderen Seite ein Gegenüber, eine weiterhin existierende Person entspricht? Einerseits ist der Tod unwiderruflich das Ende eines Menschenlebens – könnte es andererseits aber sein, dass dieses Leben dennoch weitergeht?

Zwei amerikanische Psychologen versuchten, kindliche Vorstellungen über den Tod mit Hilfe eines Puppenspiels zu erfassen. „Im Mittelpunkt dieses Spiels steht eine kleine Maus, die hungrig ist, sich verlaufen hat und schließlich zur Beute eines Stoffkrokodils wird. ... Nach der Vorführung fragten die Forscher ihre kleinen Versuchspersonen, was es für sie bedeute, dass die Maus »nicht mehr lebt«. Hat sie noch Hunger? Ist sie noch müde? Sucht sie immer noch ihren Weg nach Hause? Die meisten der vier- bis zwölfjährigen Kinder sagten, essen oder trinken müsse die Maus nun nicht mehr. Aber viele, vor allem jüngere Kinder waren überzeugt, dass die Maus noch immer Gedanken hat, ihre Mutter liebt und Käse mag. Offenbar verstanden die Kinder, dass der Körper der Maus aufgehört hat zu funktionieren; doch viele glaubten zugleich, dass irgendetwas doch weiterlebe.“⁴⁷

Uns mag die Vorstellung dieser Kinder, dass die Maus als Person den Tod überdauert habe, naiv erscheinen. Aber wäre es möglich, dass diese „naive“ Weltsicht wissenschaftliche Unterstützung erfahren könnte?

Es gibt keine exakten Beweise, die den Glauben an das, was man herkömmlicherweise „ein Leben nach dem Tod“ nennt, zwingend notwendig machen würden. Aber ähnlich wie in einem Indizienprozess kann man eine Vielzahl von (jeweils einzeln nicht zwingenden) Beweisen zusammentragen und in der Gesamtschau ihre Plausibilität einschätzen.⁴⁸

Dies erschöpfend zu tun, würde natürlich meinen Rahmen sprengen, dennoch möchte ich wenigstens darauf hinweisen, dass es derartige Indizien gibt.

Zunächst sei aus der bereits angesprochenen Fülle von anekdotischen Berichten über Begegnungen mit Verstorbenen nach ihrem Tod⁴⁹ eine Begebenheit angeführt, die der bekannte Liedermacher Herman van Veen berichtet. Er habe einen seiner besten Freunde, bevor dieser 48 Stunden später an Lymphdrüsenkrebs gestorben sei, gebeten: „Wenn du in den Himmel kommst oder wohin auch immer, kannst du mir dann einen Schmetterling schicken, genauso dunkel wie deine Augenfarbe?“ Am Abend des Tages, an dem der Freund gestorben war, hatte van Veen einen Auftritt und erzählte, um dem Freund noch

⁴⁶ Z. B. Wuermeling 2001, S.123 - 129; Brennan 2005, S. 14 - 24 u. S. 94 - 102; Doughty 2016

⁴⁷ Schnabel 2008, S. 349 - 350

⁴⁸ Vgl. z. B. Schiebeler 1987, S. 583ff.

⁴⁹ Siehe z. B. Gerunde 2004a und die dort angeführten Quellen

einmal die Ehre zu erweisen, dem Publikum von dieser Bitte. Und er berichtet, was dann geschah: „Genau, aber auch wirklich genau in dem Moment, als ich diesen Satz ausgesprochen hatte, sank auf dieser Bühne ein dunkelbrauner Schmetterling auf mein Notizbuch nieder. ... Es war, was ich einen wunderbaren Zufall nennen möchte. Aber aus dem Saal hörte ich Ooh... Man dachte, dass es zur Show gehörte, dass es sich um einen Spezialeffekt handelte und nicht um einen echten Schmetterling.“⁵⁰

Und der Staatsmann Winston Churchill berichtete von einer Erscheinung seines verstorbenen Vaters, den er in einem Sessel sitzen sah und mit dem er dann ein Gespräch über Politik und die Veränderungen in den letzten Jahren führte.⁵¹

Vergleichbare Erfahrungen sind häufig.⁵² In den USA berichteten etwa 1984 42% der Befragten einer für die Gesamtbevölkerung repräsentativen Stichprobe darüber,⁵³ für die Bundesrepublik ist in einem Forschungsbericht von 1991 die Rede von 28%.⁵⁴

Am merkwürdigsten sind dabei solche Berichte, in denen davon die Rede ist, dass die Verstorbenen Ereignisse voraussagen, bislang unbekannte Informationen mitteilen, beschützend eingreifen, vor Unglücken oder Fehlentscheidungen warnen oder auch den Selbstmord des Betreffenden verhindern;⁵⁵ sie stellen wohl die größte Herausforderung an unseren materialistischen Alltagsverstand dar.

Dieser Alltagsverstand nimmt nämlich an, dass wir als handlungs- und erkenntnisfähige Personen nicht unabhängig von unserem Körper existieren können, und dass Erfahrungen nur von einem zum Zeitpunkt der Erfahrung aktiven Gehirn gemacht werden können. Betrachten wir dazu Indizien aus der Forschung zu Nahtoderlebnissen.

Das beste Modell für den endgültigen Tod stellt der Zustand bei einem Herzstillstand dar. Zehn bis zwanzig Sekunden nach dem Stillstand des Herzens fällt beim Menschen aufgrund der fehlenden Sauerstoffversorgung die Tätigkeit der Hirnrinde aus, und, wie sich in Tierversuchen gezeigt hat, auch die Aktivität der tiefergelegenen Hirnregionen.⁵⁶ Das Gehirn ist dann nicht mehr tätig, es ist, als *wäre* es tot (dieser Quasi-Tod ist allerdings noch umkehrbar, wenn eine Wiederbelebung rechtzeitig erfolgt).

In vier prospektiven Studien wurden unausgelesene Patienten, die mit Herzstillstand in niederländische, englische und amerikanische Krankenhäuser eingeliefert wurden, nach ihrer Wiederbelebung nach Erfahrungen während des Zustands der Bewusstlosigkeit befragt. In diesen Studien berichteten 11% bis 23% über Erfahrungen während der Zeit des Herzstillstands, also während der Zeit, in der sie nach gängiger Auffassung gar keine Erfahrungen mehr hätten machen können, weil ihre Gehirntätigkeit ausgesetzt hatte.⁵⁷ Zu diesen unmöglichen, aber dennoch möglichen Erfahrungen gehörten etwa das Begreifen

⁵⁰ Lensink 2006, S. 142 - 144

⁵¹ LaGrand 1999, S. 168

⁵² Siehe Gerunde 2004a und die dort angeführten Quellen

⁵³ Greely 1987

⁵⁴ Haraldsson u. Houtkoper 1991

⁵⁵ Z. B. Lagrand 1999, S. 111f. u. S. 131 - 133; Guggenheim u. Guggenheim 2001, S. 223 - 258

⁵⁶ Van Lommel 2007, S. 153

⁵⁷ Van Lommel 2007, S. 128 - 149

der Tatsache, „tot“ zu sein, positive Gefühle, ein Rückblick auf das bisherige Leben, aber auch die Begegnung mit bereits verstorbenen Angehörigen oder Freunden...⁵⁸

Einen spektakulären Einzelfall stellt der Fall der Pam Reynolds dar. Diese Patientin wurde für eine notwendige Hirnoperation in eine Verfassung versetzt, in der der Körper drastisch unterkühlt und ein Herzstillstand ausgelöst wurde und alles Blut aus dem Gehirn herausgepumpt wurde. Die dazu notwendige fortlaufende Überwachung der Hirntätigkeit ergab als Nebenprodukt eine exakte Dokumentation der Zeit des Ausfalls der Hirntätigkeit und damit geradezu experimentelle Bedingungen. Erstaunlicherweise berichtete die Patientin später zutreffend über Einzelheiten, die im Operationsraum erst wahrnehmbar waren während dieser Zeit des Ausfalls (z. B. das genaue Aussehen der Knochensäge, Aussagen einer teilnehmenden Ärztin über die Arterien der Patientin); auch schilderte sie ein Nahtoderlebnis, bei dem sie neben anderen verstorbenen Verwandten ihrer verstorbenen Großmutter und ihrem verstorbenen Onkel in einem hellen Licht begegnete – dieses Erlebnis musste zu einem Zeitpunkt stattgefunden haben, als ihr Gehirn nachweislich nicht mehr aktiv war.⁵⁹

Man mag aus solchen und vergleichbaren Forschungsergebnissen (wie z. B. auch der Literatur zu Sterbebettvisionen⁶⁰) ganz verschiedene Schlüsse ziehen.⁶¹ Wenn man, wie ich, darin Argumente dafür sieht, dass es plausibel ist, eine persönliche Existenz über den Tod hinaus anzunehmen, hat das zwar erhebliche Konsequenzen für den Bezugsrahmen für eine Sinnfindung, aber auch dann bleibt einem bei dem Verlust eines nahestehenden Menschen der mühsame Bewältigungsprozess der Trauer nicht erspart. Denn auch wenn der Vater, die Tochter, der Bruder, die Freundin – wo auch immer, wie auch immer – weiter“lebt“: er oder sie lebt nicht mehr *hier*. Welche Hoffnung auf ein „Jenseits“ wir auch immer haben mögen, unser Verlust im *Diesseits* ist schmerzhaft real und muss bewältigt werden.

Und ein solcher Verlust, der Tod eines nahestehenden Menschen, gehört wohl über alle Zeiten, Kulturen, Altersgruppen usw. hinweg zu dem Schlimmsten, das jemandem zustoßen kann, und damit zu den am schwersten zu bewältigenden Ereignissen im Leben.⁶² Zugleich ist es aber auch ein Ereignis, das höchstwahrscheinlich jeden, der nicht selbst sehr jung stirbt, irgendwann einmal betreffen wird, denn Menschen sind Lebewesen, und „Lebewesen sind immer auch Sterbewesen.“⁶³

Es ist trivial und zugleich tiefgründig: Der Tod gehört ins Leben. Wie wir geboren werden, die Unsicherheiten der Kindheit und die Stürme der Pubertät meistern müssen, wie wir als Erwachsene Verantwortungen übernehmen müssen und später die Last des Älterwerdens zu tragen haben, so müssen wir eben auch den Tod nahestehender Menschen bewältigen (und später auch unseren eigenen). Nur dann, wenn wir niemanden

⁵⁸ Van Lommel 2007, S. 136

⁵⁹ Sabom 1998, S. 37 - 41

⁶⁰ Z.B. Barrett 1986 (zuerst veröffentl. 1926); Osis u. Haraldsson 1978

⁶¹ Siehe z. B. die kontroversen Sichtweisen von Blackmore 1999; Schröter-Kunhardt 1999 und Kelly et al. 1999

⁶² Z. B. Holmes u. Rahe 1967

⁶³ Portele 1989, S. 40

an uns heranlassen würden, wenn wir keine Bindungen eingehen würden, nie jemanden gern hätten, aus Furcht vor einem möglichen späteren Verlust, könnte uns theoretisch die Trauer erspart bleiben. Aber selbst wenn dies ginge – was wäre das für ein Leben?

Quellen:

(Zitate aus fremdsprachigen Quellen wurden von mir übersetzt.)

Albrecht, H.: Die Religion der Massenmedien, Stuttgart / Berlin / Köln: Kohlhammer 1993

ARTE: „Wohin gehen wir, wenn wir sterben?“ ARTE Themenabend „Wenn Kinder sterben“, ausgestrahlt am 31. 08. 2004

Bauer, J.: Prinzip Menschlichkeit, Warum wir von Natur aus kooperieren, Hamburg: Hoffmann und Campe 2007⁵

Barrett, W.: Death-Bed Visions, The Psychological Experiences of the Dying, Wellingborough: The Aquarian Press 1986

Bekoff, M.: Grief in Animals: It's Arrogant to Think We're the Only Animals who Mourn, 2009, gefunden unter www.psychologytoday.com/blog/animal-emotions/200910/grief-in-animals-its-arrogant-think-were-the-only-animals-who-mourn, aufgesucht am 29. 03. 2017

Blackmore, S.: Neurophysiologische Erklärungen der Nah-Todeserfahrung, in: Knoblauch, H. u. Soeffner, H.-G.: Todesnähe, Wissenschaftliche Zugänge zu einem außergewöhnlichen Phänomen, Konstanz: Universitätsverlag Konstanz 1999, S. 37 - 63

Brennan, H.: Death, The Great Mystery of Life, Bridgnorth: Eye Books 2005

Brooks Pribac, T.: Animal Grief, Animal Studies Journal, 2 (2), 2013, S. 67 - 90

Campione, F.: Il deserto e la speranza, Psicologia e psicoterapia del lutto, Rom: Armando 2000

Carnelley, K., Wortman, C., Bolger, N. u. Burke, C.: The Time Course of Grief Reactions to Spousal Loss: Evidence from a National Probability Sample, Journal of Personality and Social Psychology 91 (3), 2006, S. 476 - 492

Doughty, C.: Fragen Sie Ihren Bestatter, Lektionen aus dem Krematorium, München: Beck 2016

Duffy, J.: Brokenhearted – The Biology and Health Consequences of Grief, AAHPM Bulletin, Vol. 6, No. 2, Summer 2005, S. 1 - 3

Fernandez, J. W.: The Conditions of Appreciation, Contemplating a Collection of Fang (and Kota) Mobiliary Art, in: Beumers, E. u. Koloss, H.-J.: Kings of Africa, Art and Authority in Central Africa, Utrecht: Foundation 'Kings of Africa' 1992, S. 29 - 32

Gallese, V.: Il corpo vivo: verso una neurofisiologia dell'intersoggettività, in: Onnis, L. (Hrsg.): Una nuova alleanza tra psicoterapia e neuroscienze, Dall'intersoggettività ai neuroni specchio, Mailand: FrancoAngeli 2015, S. 30 - 51

- Gerunde, H.: Für immer und doch nicht verloren. Begegnungen mit den Toten, Innsbruck: Resch 2004a
- Gerunde, H.: Psychische Probleme, psychische Krankheiten – Entstehung, Hintergründe und Bewältigung, in: Brandt, S., Lenz, A., Klug, Chr. u. Vowe, K. (Hrsg.): Dokumentation 1. Offene Universität 27. September bis 2. Oktober 2004, Perspektiven fortschrittlicher und kritischer Wissenschaft, Essen: Neuer Weg 2004b
- Gerunde, H.: „Da war es in meinem Herzen dunkel vor Schmerz“ – Trauer beim Tod von nahe stehenden Menschen, in: Klug, Chr., Krusewitz, K. und Lutz, J. (Hrsg.): Dokumentation 4. Offene Akademie, Gelsenkirchen: Selbstverlag 2007, S. 142 – 149
- Grawe, K.: Neuropsychotherapie, Göttingen / Bern / Toronto / Seattle / Oxford / Prag: Hogrefe 2004
- Greeley, A.: The “Impossible“: It’s Happening, IONS – Noetic Sciences Review #02, p. 07, Spring 1987 (gefunden unter www.noetic.org am 19. 03. 2002
- Guggenheim, B. u. Guggenheim, J.: Trost aus dem Jenseits, Unerwartete Begegnungen mit Verstorbenen, Bern: Scherz 2001⁸
- Haraldsson, E. u. Houtkoper, J. M.: Psychic Experiences in the Multinational Human Values Study: Who Reports Them?, Journal of the ASPR, 85, April 1991, S. 145 - 165
- Hegel, G. W. F.: Wissenschaft der Logik, Erster Teil, online-Ausgabe unter www.gutenberg-spiegel.de/logik1.htm#N3387, aufgesucht am 08. 05. 2007
- Heller, B.: Der Tod als Schlüssel zur Befreiung, Sterben, Tod und Trauer im Buddhismus, in: Heller, B. (Hrsg.): Aller Einkehr ist der Tod, Interreligiöse Zugänge zu Sterben, Tod und Trauer, Freiburg i. Br.: Lambertus 2003, S. 46 - 72
- Holmes, T. H. u. Rahe, B. H.: The Social Readjustment Rating Scale, J. Psychosom. Res. 11 (2), 1967, S. 213 - 218
- Kampmann, B. u. Gerunde, H.: Die Bedeutung von Ritualen im multikulturellen Lernprozeß, ZEP – Zeitschr. f. internationale Bildungsforschung und Entwicklungspädagogik, 19. Jg., Heft 4, 1996, S. 6 - 10
- Kelly Williams, E., Greyson, B. u. Stevenson, I.: Beweisen Todesnäheerfahrungen das Überleben der menschlichen Persönlichkeit nach dem Tod?, in: Knoblauch, H. u. Soeffner, H.-G.: Todesnähe, Wissenschaftliche Zugänge zu einem außergewöhnlichen Phänomen, Konstanz: Universitätsverlag Konstanz 1999, S. 101 – 127
- Khin, N. A. u. Sunderland, T. III: Bereavement in Older Adults: Biological, Functional and Psychological Consequences, Psychiatric Times, Vol. XVII, Issue 1, online-Ausgabe, www.psychiatristimes.com, aufgesucht am 08. 05. 2007
- Klass, D.: Grief in an Eastern Culture: Japanese Ancestor Worship, in: Klass, D., Silverman, Ph. R. und Nickman, St. L. (Hrsg.): Continuing Bonds, New Understandings of Grief, Philadelphia: Taylor & Francis 1996, S. 59 - 70
- Klass, D.: The Spiritual Lives of Bereaved Parents, Philadelphia: Bruner / Mazel 1999
- Klass, D., Silverman, Ph. R. und Nickman, St. L.: Fortgesetzte Bindungen, in: Paul, Chr. (Hrsg.): Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung, Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 2001, S. 182 - 190
- LaGrand, L.: Messages and Miracles, Extraordinary Experiences of the Bereaved, St. Paul: Llewellyn 1999
- Lambruschi, F. u. Battilani, L.: La funzione del lutto nel mantenimento della coerenza sistemica del sè, in: Reda, M. A. u. Canestri, L.: Continuità, Cambiamento, Coerenza Sistemica e Complessità, XV convegno di psicopatologia e

psicoterapia post-razionalista, Siena 23 maggio 2014, S. 55 - 73, www.terapiacognitiva.eu/dwl/atti_siena/Atti_congresso_Siena_2014.pdf, gefunden am 29. 03. 2017

Langen, R.: Schwerpunkt: Können Tiere trauern? Wie Elefanten und Affen auf den Tod von Angehörigen reagieren, Leonardo – Wissenschaft und mehr, WDR 5, Sendedatum 28. 03. 2007, Sendemanuskript unter www.wdr5.de, aufgesucht am 11. 05. 2007

Layendecker, L.: Zingevingsvragen, in: Banck, G.A., Brunt, L., van Heerikhuizen, B., Hilhorst, H. u. Ijzermans, J.: Gestalten van de dood, Studies over abortus, euthanasie, rouw, zelfmoord en doodstraf, Baarn: Amboboeken 1980, S. 299 - 314

Lensink, M.: Toevallige Signalen, Meer dan 100 verhalen over ervaringen rondom de dood, Amsterdam: Schors (Sigma) 2006

Marwit, S. J. u. Klass, D.: Grief and the Role of the Inner Representaion of the Deceased, in: Klass, D., Silverman, Ph. R. und Nickman, St. L. (Hrsg.): Continuing Bonds, New Understandings of Grief, Philadelphia: Taylor & Francis 1996, S. 297 – 309

Newberg, A., d'Aquili, u. Rause, V.: Why God Won't Go Away, Brain Science and the Biology of Belief, New York: Ballantine Books 2001

Mc Coyd, J. L. M. u. Walter, C. A.: Grief and Loss Across the Lifespan, New York: Springer Publ. 2016²

Opzeeland-de Tempe, J.: Een psychotherapeut als een celebrant van een requiem: rouwen, rouwtheorie en rouwtherapie, in: Banck, G.A., Brunt, L., van Heerikhuizen, B., Hilhorst, H. u. Ijzermans, J.: Gestalten van de dood, Studies over abortus, euthanasie, rouw, zelfmoord en doodstraf, Baarn: Amboboeken 1980, S. 14 - 42

Osis, K. u. Haraldsson, E.: Der Tod – ein neuer Anfang, Visionen und Erfahrungen an der Schwelle des Seins, Freiburg i. Br.: Bauer 1978

Paal, G.: Archäologie des Glaubens – Wie die Götter auf die Welt kamen, Gottes Bilder – Warum wir glauben (2), SWR 3, Sendedatum 13. 05. 2006, Sendemanuskript gefunden unter http://db.swr.de/upload/manuskriptdienst/wissen/wi20060412_3663.rtf, gefunden am 28. 11. 2008

Portele, G.: Autonomie, Macht, Liebe, Konsequenzen der Selbstreferenzialität, Frankfurt am Main: Suhrkamp 1989

Sabom, M.: Light & Death, One Doctor's Fascinating Account of Near-Death Experiences, Grand Rapids: ZondervanPublishingHouse 1998

Schiebeler, W.: Das Fortleben nach dem Tode im Hinblick auf Naturwissenschaft und Parapsychologie, in: Resch, A.: Fortleben nach dem Tode, Innsbruck: Resch 1987⁴, S. 533 – 592

Schnabel, U.: Die Vermessung des Glaubens, Forscher ergründen, wie der Glaube entsteht und warum er Berge versetzt, München: Blessing 2008

Silverman, Ph. R. u. Klass, D.: Introduction: What's the Problem, in: Klass, D., Silverman, Ph. R. und Nickman, St. L. (Hrsg.): Continuing Bonds, New Understandings of Grief, Philadelphia: Taylor & Francis 1996, S. 3 - 27

Silverman, Ph. R. u. Nickman, St. L.: Concluding Thoughts, in: Klass, D., Silverman, Ph. R. und Nickman, St. L. (Hrsg.): Continuing Bonds, New Understandings of Grief, Philadelphia: Taylor & Francis 1996, S. 349 - 355

Schröter-Kunhardt, M.: Nah-Todeserfahrungen aus psychiatrisch-neurologischer Sicht, in: Knoblauch, H. u. Soeffner, H.-G.: Todesnähe, Wissenschaftliche Zugänge zu einem außergewöhnlichen Phänomen, Konstanz: Universitätsverlag Konstanz 1999, S. 65 – 99

Stern, D.: Der Gegenwartsmoment, Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag, Frankfurt am Main: Brandes & Apsel 2005

Stern, D.: L'intersoggettività nelle sue forme vitali, in: Onnis, L. (Hrsg.): Una nuova alleanza tra psicoterapia e neuroscienze, Dall' intersoggettività ai neuroni specchio, Mailand: FrancoAngeli 2015, S. 21 - 29

van Lommel, P.: Eindeloo bewustzijn, Een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring, Kampen: Ten Have 2007

Worden, J. W.: Grief Counseling & Grief Therapy, A Handbook for the Mental Health Practitioner, New York: Springer Publ. 1991

Wuermeling, H.-B.: Herkömmliche medizinische Kriterien des Todes und Hirntod, in: Herzog, M. (Hrsg.): Sterben, Tod und Jenseitsglaube, Ende oder letzte Erfüllung des Lebens?, Stuttgart / Berlin / Köln: Kohlhammer 2001, S. 119 - 129

Wylie, B. J.: Vom Sinn der Trauer, Trauern als kreativer Prozess, Bern / München / Wien: Scherz 2001