Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2013)

Heft: 2: Lebensqualität bis zum Tod

Artikel: Einblicke in die Trauer

Autor: Znoj, Hansjörg / King, Sarah

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-822000

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Einblicke in die Trauer

Die Erfahrung von Verlusten gehört zum Menschsein genauso wie die Notwendigkeit, Bindungen einzugehen. Wie Menschen mit Verlusten umgehen, untersucht Hansjörg Znoj, Professor für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bern.

Menschen, die einen nahestehenden Menschen verlieren, trauern. Was genau ist Trauer?
Hansjörg Znoj: Trauer ist die Auflösung eines Bindungsverhältnisses zu einer anderen Person oder zu einem Tier. Beim Verlust eines Gegenstandes oder zum Beispiel einer Berufsaussicht tritt sie weniger auf. Sie hat eine emotionale Qualität. Traurigkeit im Sinne von Schmerz ist die Hauptemotion. Auch Angst tritt häufig auf im Zusammenhang mit Verlusten. Oder Wut: Die Zurückgebliebenen spüren eine Auflehnung, möchten den Verlust rückgängig machen.

Es kann aber auch sein, dass überhaupt kein Gefühl vorherrscht. Die Menschen fühlen sich wie betäubt und in einer anderen Welt. In der Fachsprache nennt man das «dissoziativer Zustand». Er tritt vor allem dann auf, wenn das Verlusterlebnis existenziell ist und an den Grundfesten des eigenen Selbstverständnisses rüttelt. Das Leben wird als sinnlos erlebt.

Sind Menschen in einem solchen Zustand gefährdet?
Ja, es kommt vermehrt zu Suiziden, vor allem bei Männern, die ihre Partnerin verlieren, und bei Kindern oder Jugendlichen, die einen Elternteil verlieren. Der Suizid bringt zum Ausdruck, dass das Leben ohne diesen Menschen keinen Sinn mehr hat. Mit ihm ist aber auch der illusionäre Wunsch nach einer Wiedervereinigung verbunden: Ich will die Verbindung wieder herstellen, indem ich selbst sterbe.

Wie kann man Trauernde in ihrem Prozess begleiten?
Man sollte sie unbedingt auf den Verlust ansprechen, ihn nicht tabuisieren. Oft spricht man Trauernde nicht an, weil man Angst hat, sie noch mehr zu verletzen, oder weil man sich selber schonen möchte. Es ist aber hilfreich, nach einem Verlust den Schmerz zu teilen. Das setzt bei den Begleitenden voraus, dass sie den Schmerz auch bei sich selber zulassen. Sie müssen nicht mitweinen, aber empathisch auf den Verlust reagieren und anerkennen, dass es dem anderen nicht gut geht. Gleichzeitig müssen sie den Menschen jedoch auch in Momenten von Fröhlichkeit und Lebensmut unterstützen. Wichtig ist: Es gibt keinen schnellen Trost. Sprüche wie «Es kommt schon gut» oder «Zeit heilt alle Wunden» kommen meist nicht gut an, vor allem wenn die trauernde Person den Verlust noch nicht akzeptiert hat. Das kann Wochen bis Monate dauern. Bis dahin sollte man einfach zeigen: Ich kann verstehen, dass es wahnsinnig schmerzhaft ist und weh tut. Mehr ist vielleicht gar nicht gefragt.

Sie sprechen von Wochen bis Monaten. Wie lange dauert ein Trauerprozess in der Regel?
Das ist sehr unterschiedlich. Eine Untersuchung zeigte, dass von verwitweten Ehepartnern rund die Hälfte vier Jahre nach dem Verlust noch immer starke Trauergefühle verspürte. Es kommt aber darauf an, wie man Verluste verarbeitet. Die einen können das gut, andere werden aus der Bahn geworfen. Ich bin skeptisch, wenn ein solcher Prozess länger als zwei Jahre dauert und man dann immer noch Mühe hat, seinen eigenen Alltag zu bewältigen.

Manche Trauernde schwanken zwischen Wut und Traurigkeit. Darf, wer Trauernde begleitet, auch mal Grenzen setzen?
Wer trauert, kann unter Schwankungen leiden. Solche Zustände sind kräftezehrend. Dass einen am Anfang die starken Emotionen hin und wieder überwältigen, ist verständlich. Aber wenn das zum Dauerzustand wird, ist es hilfreich, Grenzen zu setzen. Man darf ruhig sagen: Es ist gut, wenn du weinst, aber hier ist es jetzt nicht angebracht. Der Trauernde kann sich zum Beispiel eine Stunde im Tag reservieren, in der er trauern und sich mit dem Verlust auseinandersetzen kann.

Zur Person

Hansjörg Znoj ist Professor am Institut für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bern. Er ist als Psychotherapeut an der ambulanten Praxisstelle des Instituts sowie in der Forschung und Lehre tätig. Emotionsregulation, Trauer und Trauerverarbeitung gehören zu seinen Forschungsinteressen. Er veröffentlichte u.a. einen «Ratgeber Trauer» mit Informationen für Betroffene und Angehörige (Hogrefe, 2005).

Trauern heisst aber nicht, dass man eine Stunde lang nur weint. Das Emotionale wird fälschlicherweise oft überbetont. Die Zeit kann man nutzen, um gedanklich eine neue Art von Beziehung zur verlorenen Person aufzubauen und die Verhältnisse zu klären. Trauern heisst auch ordnen und neu organisieren. Das ist einfacher, wenn jemand gestorben ist. Bei Verlust durch Trennung sind oft noch Konflikte vorhanden, die den Prozess stören.

Gibt es neben Konflikten andere Faktoren, welche die Trauer beeinflussen?

Die Art der Beziehung spielt eine wichtige Rolle. Es gibt Hinweise, dass die Intensität der Gefühle mit der Generativität – der Fürsorge für künftige Generationen – zusammenhängt. So wird der Verlust der eigenen Kinder als extrem schlimm wahrgenommen. Und auch der Verlust des Partners. Der Verlust der Eltern hingegen weniger, ausser bei Kindern und Jugendlichen, weil sie auf den elterlichen Schutz angewiesen sind. Fällt er weg, ist ihr Leben gefährdet.

Es kommt immer auch auf die Qualität der Beziehung an: Was hat mir diese Person bedeutet? Wie abhängig war ich von ihrer Präsenz? Wenn Menschen zusammenkommen und sich als Fixpunkte im eigenen Leben anerkennen, entsteht eine mentale Verbindung. Oft wird das an Verliebtheit festgemacht – ein Zustand, wo man nicht mehr rational funktioniert, was auch die Voraussetzung ist, damit sich eine dauerhafte verbindliche Beziehung einstellt. Der Preis, den wir bei einem Verlust dafür bezahlen, ist die Trauer. Sie ist die Auflösung dieser Verbindung.

Auch die Art, wie der Mensch stirbt – langsam oder unerwartet –, beeinflusst den Trauerprozess. Trauer kann man zwar nicht vorwegnehmen, aber es kann hilfreich sein, wenn man sich innerlich auf den Verlust vorbereitet. Ein plötzlicher Tod, ein Unfall oder ein Suizid haben einen traumatischen Aspekt – nicht nur wegen des Verlustes der Person, sondern weil plötzlich alles anders ist und man sich nicht darauf einstellen konnte.

Erlebt man dieselbe Trauer, wenn man weiss, dass man selbst stirbt?

Auch in diesem Fall findet ein Abschiednehmen statt. Vor allem von älteren Leuten weiss ich, dass sie dann noch ein letztes Mal an einen bestimmten Ort gehen, zum Beispiel an einen Aussichtspunkt, wo sie über das Land blicken. Hier spielt viel Wehmut mit. Man verabschiedet sich nicht von einer Person, sondern von der Welt. Der Abschied ist umfassender.

Welche Angebote gibt es für trauernde Menschen?

Das Rote Kreuz z.B. bietet Begleitung an. Den Nutzen professioneller Unterstützung sollte man jedoch nicht überbewerten. Als hilfreich erleben Trauernde nahe Verwandte, Freunde, gute Bekannte oder Arbeitskollegen. Erst am Schluss folgen Pfarrer, Psychologen oder Ärzte. Eine meiner Studien zeigte: Nur wenige Eltern, die ein Kind verloren hatten, waren auf professionelle Hilfe angewiesen. Auch bei Menschen, die intensiv trauern, schwächen sich die Gefühle nach und nach ab. Das Gute bei der Trauer ist, dass sich ein abnehmender Verlauf über die Zeit feststellen lässt.

Bild: Sarah King

«Man sollte Trauernde unbedingt auf den Verlust ansprechen und Verluste nicht tabuisieren», empfiehlt Hansjörg Znoj.

Hat die Trauer auch positive Seiten?

Grundsätzlich muss man klar sehen: Verliere ich einen Menschen, den ich stark geliebt habe, ist das eine persönliche Katastrophe. Doch es gibt viele Varianten, die man lernen kann, um mit solchen Katastrophen umzugehen. Studien zeigen, dass die wenigsten Menschen dauerhaft geschädigt sind von einem Verlust. Verluste lassen sich ins eigene Leben integrieren. Ein Verlust kann auch helfen, etwas aufzubrechen und kann so eine Chance auf eine persönliche Weiterentwicklung sein. Viele merken, dass sie nach einer Verlusterfahrung anders auf Menschen zugehen: emotionaler, tiefer, empathischer. Und nicht zuletzt: Man lernt mit extremen emotionalen Zuständen umzugehen, indem man sie erlebt.

Interview: Sarah King