

Es geht eben nicht nur um
Loslassen und Abschiednehmen,
auch wenn das nach der gültigen
Trauerpsychologie das Ziel jeder
Trauer ist und sein soll. Die
Trauer, so der wissenschaftliche
Konsens, ist die Emotion des
Abschieds. Die Trauer hilft dem
Hinterbliebenen, den Verstor-
benen loszulassen. Diesen die
ganze Trauerpsychologie auch
heute noch bestimmenden
Grundgedanken formulierte
Sigmund Freud schon 1913 in
seiner Schrift »Totem und Tabu«
wie folgt: »Die Trauer hat eine
ganz bestimmte psychische

Aufgabe zu erledigen, sie soll die Erinnerungen und Erwartungen der Überlebenden von den Toten ablösen« (*Freud, Gesammelte Werke, Bd. IX, S. 82*). In seiner für die Psychologie der Trauer sehr einflussreichen Schrift »Trauer und Melancholie« (*Freud, Gesammelte Werke, Bd. X*) vertieft Freud diesen Ansatz weiter. Die Ablösung erfordert vom Trauernden sehr viel Energie. Deshalb wird dieser Prozess von Freud als »Trauerarbeit« beschrieben. Die bisherige Trauerpsychologie empfiehlt daher nachdrücklich:

- Lerne den Tod des Verstorbenen als Realität zu sehen!
- Akzeptiere, dass der Verstorbene nicht mehr da ist!
- Lasse den Verstorbenen los!

- Nimm Abschied von ihm und dem bisherigen gemeinsamen Leben!
- Lerne ohne den Verstorbenen zu leben!
- Baue ein neues Leben ohne den Verstorbenen auf!

So fühlte ich mich in meiner eigenen Trauer um meinen Sohn dann auch von der gängigen Trauerliteratur nicht verstanden. Wirkliche Hilfe erfuhr ich dort nicht. Im Gegenteil: Mein Ärger über die Psychologie, über die Trauerratgeber wurde immer größer. Warum wird dort meine ungeheure Sehnsucht nach meinem Sohn nicht gesehen, geschweige denn verstanden? Warum wird dort nicht akzeptiert, dass ich nicht loslassen will? Ich will doch festhalten, natürlich nicht den Toten, der vor mir im Sarg liegt, nicht den

Leichnam. Aber etwas anderes – nämlich das Wesen, die Gestalt, die Person, das Du des geliebten Menschen. Warum hilft dazu die Trauerliteratur nicht? Warum unterstützt sie mich nicht dabei, eine andere, neue, aber nicht weniger intensive Beziehung zu meinem Sohn zu finden?

Für diese Sehnsucht nach einer inneren Beziehung möchte ich Hilfestellungen geben, nicht zum Loslassen! Und ich weiß inzwischen, dass viele Trauernde genau darin Begleitung suchen, von der Trauerpsychologie in dieser Hinsicht aber alleingelassen werden.