

Verena Kast

Trauern

Phasen und Chancen
des psychischen Prozesses

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe 2026

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1982,
2013 (Neubearbeitung)
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Covermotiv: © Mattia Borghesi / GettyImages

Satz: de·te·pe, Aalen
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03441-1
ISBN E-Book (ePub) 978-3-451-84005-0
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-84086-9

Inhalt

Einleitung zur Neuauflage	7
Vorwort	9
Todeserfahrung beim Tod eines geliebten Menschen	13
Todeserfahrung und Trauer im Spiegel einer Traumserie	27
Träume als Wegweiser bei der Trauerarbeit	65
Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens	69
Die Phase der aufbrechenden Emotionen	71
Die Phase des Suchens und Sich-Trennens	76
Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs	81
Probleme unterdrückter und verschleppter Trauerprozesse	89
Probleme in der Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens	93
Probleme in der Phase der aufbrechenden Emotionen	102
<i>Der unausgedrückte Zorn</i>	102
<i>Die »ewigen« Schuldgefühle</i>	106
Probleme in der Phase des Suchens und Sich-Trennens	114
Symbiose und Individuation	135
Sterben ins Leben hinein – Die »abschiedliche« Existenz	155

Anhang	185
Die komplizierte Trauer	187
Die Ablösung vom Beziehungselbst auf das individuelle Selbst	188
Depression statt Trauer	193
Abschließende therapeutische Überlegungen	206
Anmerkungen	211
Literatur	219

Einleitung

Wenn ein Buch, das man seinerzeit mit Herzblut geschrieben hat, noch einmal neu aufgelegt wird, ist das Grund zu großer Freude und Dankbarkeit. Freude darüber, dass das Buch den trauernden Menschen immer noch zugänglich ist, Dankbarkeit dafür, dass dieses Buch so gut angenommen worden ist, Menschen «ermutigt» hat, wie man mir immer wieder versicherte, – über die vielen Jahre hinweg.

Seit der Erstausgabe dieses Buches ist viel Zeit vergangen. Das Thema des Trauerns ist in der Gesellschaft präsenter geworden – und das ist gut so. Zu trauern ist keine Krankheit, es ist ein notwendiger, wenn auch schwieriger emotionaler Prozess, der hilft, sich von einem verstorbenen Menschen abzulösen und sich neu wieder auf das Leben einzulassen, den immer wieder möglichen Neuanfang zu wagen, mit allem, was in der verlorenen Beziehung geweckt worden ist.

Auf diesem emotionalen Weg kann das Buch Menschen begleiten und eine gewisse Zuversicht vermitteln, dass diese schwierige Lebenssituation, die keinem Menschen erspart wird, bewältigt werden und auch gute Veränderungen mit sich bringen kann, dass man, was man sich zu Beginn der Trauer kaum vorstellen kann, sich wieder neu am Leben erfreuen wird. Sicher: Jeder Mensch trauert auf eigene Weise, geht durch einen eigenen Trauerprozess. Dennoch meine ich, dass es typische Situationen der Veränderung gibt, in denen man sich als Trauernder auch wiedererkennt.

Das Spezielle an diesem Buch ist, dass der Trauerprozess auch im Spiegel von Träumen beschrieben wird. Das ist heute

auch Gegenstand vieler neuerer Forschungen. Mir ist daran besonders wichtig, dass durch das Erleben von Verstorbenen in Träumen diese uns in unserer Innenwelt, unserer emotionalen Erinnerung zugänglich bleiben, im besten Fall zu guten inneren Helfern und Helferinnen werden.

Natürlich würde ich heute dieses Buch anders schreiben, ich könnte dieses Buch gar nicht mehr in der gleichen Weise schreiben: Es ist in einer gewissen Zeit, aus einer bestimmten Lebenssituation heraus entstanden – und ist für mich ein Ganzes, an dem nicht herumgewerkelt werden kann oder muss. Ich vertraue darauf, dass das Buch weiter gute Aufnahme finden wird, und ich hoffe, dass es weiter die Menschen in dieser schwierigen Lebenssituation ermutigen kann.

Dem Verlag Herder danke ich für die Bereitschaft, das Buch neu aufzulegen, das ist nicht selbstverständlich in unserer schnelllebigen Zeit.

St. Gallen, Mai 2025

Verena Kast

Vorwort

Diese Untersuchung über die Bedeutung der Trauer im therapeutischen Prozess hat sich mir aus meiner praktischen Arbeit als Psychotherapeutin aufgedrängt. Mir ist im Zusammenhang mit der Behandlung vieler depressiver Erkrankungen im Verlauf der letzten zehn Jahre immer wieder aufgefallen, dass Verlusterlebnisse zu wenig betrauert wurden und dass sie dadurch zu Mitauslösern von depressiven Erkrankungen werden konnten.

Das Tabu um das Sterben ist in den letzten Jahren aufgehoben worden, man darf vom Sterben sprechen. Es scheint mir an der Zeit, dass man jetzt auch das Tabu um das Trauern aufhebt, dass man trauern darf und soll. Zwar hat schon Freud (1915) über den großen Nutzen der »Trauerarbeit« – der Terminus stammt von ihm – geschrieben. Dennoch ist die Trauer ein Thema, das in der psychologischen Literatur bisher eher wenig beachtet wird, gemessen an der großen Bedeutung, die sie für unsere psychische Gesundheit hat.

Ich habe zu diesem Thema zehn Jahre lang Material, insbesondere Traummaterial, gesammelt und versuche jetzt anhand dieses Materials, systematisch herauszustellen, wie das Unbewusste uns anregt, mit dem Trauern umzugehen. Meine Ergebnisse habe ich mit den Ergebnissen der neueren Literatur in Beziehung gesetzt.

Bei meinen Untersuchungen wurden mir vor allem die folgenden Gesichtspunkte wichtig:

– Da wir uns wesentlich aus den Beziehungen zu Mitmenschen verstehen, Bindungen ein wesentlicher Aspekt unseres Selbst- und Welterlebens sind, werden wir durch den Tod eines geliebten Menschen in unserem bisherigen Selbst- und Weltverständnis erschüttert. Die Trauer ist die Emotion, durch die wir Abschied nehmen, Probleme der zerbrochenen Beziehung aufarbeiten und so viel als möglich von der Beziehung und von den Eigenheiten des Partners integrieren können, sodass wir mit neuem Selbst- und Weltverständnis weiter zu leben vermögen.

– Unseren Träumen können wir wertvolle Hinweise für die Trauerarbeit entnehmen. An einer Traumserie versuche ich dies aufzuzeigen. Bei einem Vergleich mit den in der Literatur üblichen Trauerphasen modifiziere ich diese an einigen Stellen gemäß meinem Ansatz.

– Jede der Trauerphasen bietet spezielle Schwierigkeiten der Bewältigung. Aufgrund praktischer Beispiele aus meiner therapeutischen Arbeit beleuchte ich diese Schwierigkeiten.

– Es fällt immer wieder auf, dass das Bedürfnis nach symbiotischem Verweilen der Forderung nach Trennung entgegensteht. In extremen Fällen bewirkt diese Sehnsucht ein länger andauerndes Verschmelzen mit dem Verstorbenen. Ich stelle die These auf, dass der Rhythmus von Symbiose und Individuation nicht nur für das Kleinkind, sondern auch für den erwachsenen Menschen wesentlich ist. Wichtig scheint mir dabei zu sein, dass es gelingt, die Symbiose über das Zwischenmenschliche hinaus auf etwas Transzendentes zu beziehen.

– Der Tod eines geliebten Menschen ist ein Extremerlebnis von Tod und fordert die Trauer radikal. Zugleich ist dieses Erlebnis aber auch eine große Herausforderung zur Selbstverwirklichung angesichts der Veränderung. Gerade die Trauer kann ein Stück Selbstverwirklichung auslösen.

Was für diese Grenzsituation gilt, mag auch für viele andere Situationen des Menschseins, wenn auch in abgeschwächter Form, gelten, in denen sichtbar wird, dass der Tod immer in unser Leben hereinragt, immer wieder größere oder kleinere Veränderungen erzwingt, die mit dem Gefühl von Verlust gekoppelt sind und die daher auch betrauert werden müssen. Weil wir sterblich sind, müssen wir »abschiedlich« existieren, verbunden mit der Trauer, mit dem Schmerz und der Möglichkeit, unsere Situation immer wieder neu zu gestalten, auch angesichts unserer Abschiede immer neu uns aufzufalten. Dazu ist aber die Trauer unabdingbar.

Das vorliegende Buch wurde als Habilitationsschrift unter dem Titel »Die Bedeutung der Trauer im therapeutischen Prozess« an der Universität Zürich eingereicht. In diesem Zusammenhang möchte ich Herrn Professor Dr. Detlev von Uslar sehr herzlich danken für seine Anregungen und Ermutigungen.

Auch möchte ich an dieser Stelle all meinen Analysanden danken, die mir erlaubt haben, ihr Material zu benützen und zu publizieren.

St. Gallen, 1982

Verena Kast

Todeserfahrung
beim Tod eines geliebten
Menschen

Beim Tod eines geliebten Menschen *erfahren* wir, was Tod ist. Dieses Todeserlebnis widerfährt uns, trifft uns, lässt uns irre werden an uns und an allem, was wir bisher für selbstverständlich gehalten haben. Es erschüttert nicht nur unser Welt- und unser Selbstverständnis, es zwingt uns zur Wandlung – ob wir wollen oder nicht.

Stirbt ein geliebter Mensch, so nehmen wir in seinem Sterben nicht nur antizipatorisch unser eigenes Sterben vorweg; wir sterben in gewisser Weise auch mit ihm. Es wird uns kaum je so radikal bewusst wie beim Tod eines geliebten Menschen, in welchem Maß wir uns aus unseren Beziehungen zu anderen Menschen und Dingen verstehen und erfahren, in welchem Maß der Tod einer solchen Beziehung uns aufbricht und eine Neuorientierung verlangt.

Es ist dies eine Erfahrung, die gewiss schon so alt ist wie die Menschheit selbst. Aus den vielen Zeugnissen dafür möge angeführt werden, wie der junge *Augustinus* den Tod eines Freundes erlebt hat (Confessiones IV¹):

»Durch diesen Schmerz kam eine tiefe Finsternis über mein Herz, und wo ich hinsah, war der Tod. Die heimatliche Stadt ward mir zur Qual, das väterliche Haus zu einer sonderbaren Unglücksstätte, und jedwedem Ding, das ich mit ihm gemeinsam besessen hatte, wurde mir nun ohne ihn zu unendlicher Pein. Überall suchten meine Augen ihn und er wurde mir nicht gegeben; ich hasste alles, weil es ihn nicht hatte und mir nicht mehr sagen konnte: Siehe, er kommt, so wie es, als er noch lebte, war, wenn er einmal abwesend

war. Ich war mir selbst zu einer einzigen großen Frage, und forschte ich in meiner Seele, warum sie traurig sei, warum sie mich so sehr verwirre, so wusste sie mir nichts zu antworten. Und wenn ich zu ihr sagte: Hoffe auf Gott, so gehorchte sie nicht und hatte Recht, weil dieser Mensch, den sie als Teuerstes verloren hatte, besser war und wahrer als das Trugbild, das ich ihr als Hoffnung gab. Nur noch das Weinen war mir süß und nahm in meinen Herzensfreuden die Stelle meines Freundes ein ...

In mir war ... eine Regung ganz entgegengesetzter Art lebendig geworden, ich weiß nicht, was es war: einem ganz schweren Lebensüberdruß stand Todesangst zur Seite. Ich glaube, je mehr ich jenen geliebt hatte, umso mehr hasste und fürchtete ich den Tod, der mir ihn geraubt, wie den grimmigsten Feind, und ich stellte mir vor, er würde nun plötzlich alle Menschen verschlingen, weil er es bei jenem gekonnt ... Ich wunderte mich nämlich, dass die übrigen Sterblichen lebten, wo er gestorben war, den ich so liebte, dass er gleichsam nie hätte sterben dürfen, und noch mehr wunderte ich mich, dass ich als sein andres Ich seinen Tod

überlebte. Wie richtig hat einmal einer seinen Freund die Hälfte seiner Seele genannt (Horaz, Od. 1,3)! Denn ich habe meine und seine Seele als eine einzige in zwei Körpern empfunden (nach Ovid, Trist. IV, 4, 72) und deshalb schauderte mich vor dem Leben, weil ich nicht als Halber leben wollte, und deshalb fürchtete ich vielleicht zu sterben, weil er, den ich so sehr geliebt, dann ganz gestorben wäre.«

In diesem kurzen Text von Augustinus sind viele Aspekte des Verhaltens eines Menschen, der einen großen Verlust erlitten hat, ausgedrückt: Die Erschütterung in seinem Weltverständnis, das, was ihm vorher vertraut war, wird ihm zur Qual. Es ist, als hätte der Tod seine Schatten über alles gelegt, was zuvor war, durchaus auch über die äußeren

Dinge, etwa das Haus des Vaters. Hier wird sichtbar, wie sehr die Beziehung zwischen zwei Menschen eine gemeinsame Welt schafft, sodass das Erlebnis des Todes es mit sich bringt, dass auch dieses gemeinsame Erleben der Welt nicht mehr vorhanden ist. Ein Aspekt der Trauerarbeit wird also sein müssen, dass ein neues Verhältnis zur Welt geschaffen wird. Noch aber, und das ist typisch für die erste Phase nach einem großen Verlust, geht es Augustinus nicht darum, etwas Neues zu bauen, etwas Neues zu suchen; er sucht im Gegenteil noch den Freund. Lindemann² beschreibt die Ruhelosigkeit von Personen, die einen schweren Verlust erlitten haben, sehr eindrücklich: Dem Drang, etwas zu tun, auf der Suche nach etwas zu sein, steht ein Mangel an Zielgerichtetheit gegenüber. Parkes³ nennt dieses Suchverhalten nicht ziellos, sondern weist darauf hin, dass das Suchverhalten das Ziel habe, den eben verlorenen Partner wiederzufinden. Dies scheint Augustinus sehr bewusst zu erleben.

Zur Trauerarbeit wird also auch gehören, diese Ruhelosigkeit zu begreifen, zu begreifen auch in ihrem Sinn, die ursprüngliche Welt und das ursprüngliche Beziehungsgefüge, das eben durch das Erlebnis des Todes auseinander gebrochen ist, wieder herzustellen, als Widerstand gegen die Veränderung, die vom Leben einfach gefordert ist.

Augustinus beschreibt seinen Zustand als traurig, verwirrt, »schwerem Lebensüberdruß stand Todesangst zur Seite« – einzige Erleichterung war das Weinen. Zugleich hasste und fürchtete er den Tod.

Wie sehr dieser Todesfall sein Welt- und Selbstverständnis erschüttert hat, zeigt sich in seinem Lebensüberdruß: Wenn der Freund nicht mehr lebt, weshalb soll er denn leben?

Die Todesangst hält allerdings diesen suizidalen Ideen die Waage, und letztlich auch der Gedanke, dass der Freund,

stürbe er auch noch, ganz gestorben wäre, weil er dann ja in niemandes Erinnerung weiterleben könnte.

Wesentlich scheint mir auch der Hass zum Trauererlebnis zu gehören, hier bei Augustinus Hass auf den Tod. In meiner therapeutischen Praxis erfahre ich, dass dieser Hass oft auch auf eine göttliche Instanz gerichtet wird oder auf den Partner, auf das Kind, das einen verlassen hat. Suizidale Ideen sind sehr häufig bei einem großen Verlust; der Suizid wäre eine Möglichkeit, die vielen Probleme, die sich einem bei einem Verlust stellen, zu »lösen«. Die Anzahl der Menschen, die nach einem Todesfall aber wirklich Suizid begehen, ist nach den Studien von Bowlby⁴ gering; hingegen besteht die Tendenz, sich den Kummer durch Einnahme von Drogen jeglicher Art zu erleichtern.

»Finsternis über dem Herzen haben«, traurig sein, verwirrt sein, an Lebensüberdruß und gleichzeitig an Todesfurcht zu leiden, sich selber zu einer einzigen Frage zu werden, all dies zeigt, wie sehr nicht nur das Weltverständnis des Augustinus erschüttert ist, sondern auch sein Selbstverständnis. Wenn Augustinus sagt: »denn ich habe meine und seine Seele als eine einzige in zwei Körpern empfunden und deshalb schauderte mich vor dem Leben, weil ich nicht als Halber leben wollte ...«, dann können wir bei ihm von einem Selbstverlust sprechen. Es gehört zum menschlichen Leben, dass das Selbsterleben sich wesentlich aus den Beziehungen zu anderen Menschen ergibt, dass wir oft als unser Selbst erleben, was andere Menschen in uns hervorgerufen haben und immer wieder hervorgerufen, und dass unsere Beziehung zu unserer Tiefe, zu unserem innersten Selbst durch die Beziehungen geprägt ist, die wir zu Menschen haben, insbesondere durch die Liebesbeziehungen. So werden geliebte Menschen zu einer »Hälfte unserer Seele«, gehören wesenhaft zu uns, bestimmen unser Lebensgefühl und unsere Sicht des Lebens mit, ohne

dass wir das Gefühl hätten, von ihnen manipuliert zu werden, weil wir sie so nahe an uns herangelassen haben, dass sie Teil von uns sind. Trifft uns der Verlust eines so mit uns verbundenen Menschen, dann sterben wir in der Tat ein Stück mit⁵. Gabriel Marcel⁶ sagt dazu: »Das einzig wesentliche Problem wird durch den Konflikt Liebe und Tod gestellt.«

Und so ist wohl der Tod dessen, den wir lieben, ebenso ein Todesproblem und eine Todeserfahrung, mit der wir umzugehen haben, die wir zu bestehen haben, wie das Leben auf unseren eigenen Tod hin. Es ist eine Grenzsituation des Lebens, die uns verändern, die uns den Blick für das wirklich Wesentliche frei machen kann, und es ist eine Situation, die uns auch zerbrechen kann.

Ob es uns gelingt, neue Perspektiven in unser Welt- und Selbsterleben zu bringen, Todesbewusstsein auch als einen Aspekt unseres Selbstbewusstseins zu sehen, oder ob wir zerbrechen, pathologisch trauern und nie mehr aus der Trauer herauskommen, hängt wesentlich davon ab, ob wir richtig zu trauern verstehen. Trauern darf nicht länger als »Schwäche« betrachtet werden, sondern es ist ein psychologischer Prozess von höchster Wichtigkeit für die Gesundheit eines Menschen. Denn wem bleiben schon Verluste erspart? Und wenn wir es auch mit dem Tod dessen, den wir lieben, nicht immer zu tun haben, der Abschiede sind noch genug im Leben, und sie können ähnliche Verlustreaktionen hervorrufen, wie wenn wir einen geliebten Menschen verlieren.

Wichtig scheint mir zu bedenken, wie schlagartig sich das Leben eines Menschen durch den Tod eines Lebenspartners etwa ändern kann, wie vielen Schwierigkeiten deshalb auch der Zurückgebliebene sich gegenübersehen, zudem in einer psychischen Verfassung, die Problemlösungen fast unmöglich macht.

