

Psychotrauma und Trauer aus phänomenologischer und existenzanalytischer Sicht

Alfried Längle

Mensch sein bedeutet, ein *fühlendes* Wesen zu sein. Wer fühlen kann, fühlt nicht nur die Freude, die Lust, das Schöne, sondern auch das Leid, die Not, die Verletzung – fühlt den Schmerz. Darum gehören die Erfahrung des Leidens und das Leiden an Verletzungen zum Leben eines fühlenden Wesens. Mensch sein bedeutet auch, die *Kraft* des Lebens in sich zu tragen. Wo Verletzung geschieht, beginnen Prozesse der Wiederherstellung des Ursprünglichen, der Integration und Separation, des Heilens um der Erhaltung des Lebens willen. Das Trauern gibt davon Kunde.

Psycho-Trauma

Trauma bedeutet Verletzung. Verletzung verursacht Leiden. Leiden stellt sich gegen das Leben. Das Thema Trauma bringt uns unvermittelt dicht an die Struktur der Existenz heran: Existenz, menschliches Dasein, ist *Ausgesetztsein* in einer Welt mit ihren Gesetzen und Mächten. Viktor Frankl (1982) spricht von der unausweichlichen *Tragik*, die in jedem Leben zu finden ist: Leid, Schuld und Tod. Alle Existenz ist begrenzt in Kraft, Mitteln, Zeit, Möglichkeiten. Darin gründet die *Verletzlichkeit* des Menschen.

Verletzung

Was ist eigentlich eine Verletzung? Bei der körperlichen Verletzung – etwa wenn wir uns mit dem Messer schneiden – entsteht eine Wunde. Denn »etwas« – ein Messer – hat mit einem bestimm-



Existenz, menschliches Dasein, ist Ausgesetztsein in einer Welt mit ihren Gesetzen und Mächten.

ten Druck die Grenze des Eigenen (die Haut) durchbrochen. Das Eigene ist nicht stark genug, die Kraft abzufangen, wodurch *Zerstörung* entsteht. Eine solche Kraft, die sich über die Grenzen hinwegsetzt, ist *Gewalt*. Verletzung ist daher gewaltsame Zerstörung der Integrität. Es entsteht Schmerz – ein Appell, den Schaden zu beheben.

Analog verhalten sich Verletzung und Schmerz auf der *psychischen* und *geistigen* Ebene. Auch hier handelt es sich um eine Zerstörung von Integrität durch eine momentane Überforderung der Verarbeitungskapazität.

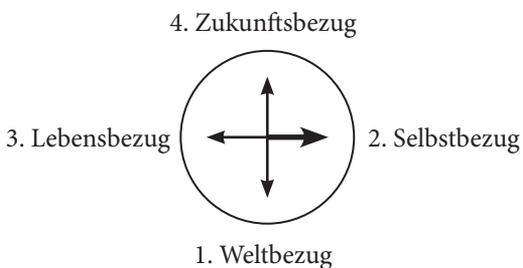
Existenzielle Auswirkung

Eine psychisch-geistige Verletzung (zum Beispiel ein Betrug) erschüttert die Grundstrukturen der



Eugène Delacroix, 'Der Tod der Orphelia', 1844 / INTERFOTO / PHOTOAISA

Existenz. Die Existenzanalyse beschreibt vier Dimensionen (vgl. Längle 2008): den Weltbezug, den Lebensbezug, den Selbstbezug und den Zukunftsbezug (Sinn).



Schema zur Darstellung der Strukturen, die durch eine Verletzung betroffen werden, anhand des Modells der vier Grunddimensionen der Existenz

Zumeist ist bei den üblichen seelischen Verletzungen am stärksten der Selbstbezug betroffen: Selbstzweifel, Schuldfragen, die Gerechtigkeitsfrage »Warum gerade ich?«, Zerstörung von Eigenem und Wichtigem beschäftigen den Leidenden. So trifft die Verletzung in besonderem Maße die Person und das Selbstsein (Längle 2006). Aber in einem damit ist auch ihr Fundament, das Sein-Können (Weltbezug), in Frage gestellt; und das Sich-beziehen-Mögen (Lebensbezug) ebenso wie der Sinn in der Zukunft, auf den hin die Person leben mag.

Mit der Erschütterung der tragenden Strukturen der Existenz ist die Verarbeitungskapazität der Person zunächst gelähmt. Bildlich gesprochen: Das Gerüst, die Stützen des Daseins sind gelockert und die Kraft des Umgangs mit dem Verlet-

zenden ist vorübergehend versiegt. Automatische Schutzreaktionen setzen ein, zum Beispiel auf Distanz gehen, Zorn oder Lähmung. Erst langsam setzt der personale, verantwortete Verarbeitungsprozess ein, nimmt notwendige Abgrenzungen vor (3. Dimension), führt zu einer neuen Wahrnehmung und Erkenntnis der Realität (1. Dimension), zum Trauern über den Wert- und Beziehungsverlust, über das Leid, das man ertragen musste (2. Dimension), und mündet schließlich in die Orientierung über das jetzt Mögliche einer Entwicklung hin zum Guten (4. Dimension).

In der Mitte dieses Prozesses steht als Substrat der Verletzung das *Ich*, eingewoben in seine Innen- und Außenbezüge. Solche Verletzungen stellen den Menschen vor die Grundfragen seines Daseins:

1. vor die Frage nach der *Sicherheit*, Zuverlässigkeit der realen, erkannten Welt;
2. vor die Frage nach dem *Wertvollen*, Bedeutsamen. Der Traumatisierte oder verletzte Mensch sucht nach seiner Lebenslust, sucht nach dem beziehungsreichen, gefühlten Wert;
3. vor die Frage nach dem, was man *selbst wert* ist; nach der *Würde*, nach dem, was einen ausmacht, besonders wenn es Verletzungen oder Traumata sind, die von anderen Menschen zugefügt wurden;
4. vor die Frage nach dem *Sinn* des Ganzen, nach dem, wie es weitergehen kann.

Bei besonders schweren Verletzungen liegt das Traumatische nicht im Selbstbezug, sondern im Weltbezug: in der Unfasslichkeit des Erlebten, das außerhalb der üblichen menschlichen Erfahrung liegt. Bei solchen Verletzungen geht in erster Linie der Halt im Sein verloren (1. Dimension steht im Vordergrund).

Trauer

Trauer ist die reifste Umgangsform bei einem Verlust. Verluste von *Lebenswertem* (Beziehun-

gen, Gesundheit, Ziele ...) sind immer gefühlt und daher mit subjektivem Leid verbunden, weil sie für Lebensführung und Lebensqualität einschneidend sind. Trauern ist keine Krankheit oder Schutzreaktion, sondern ein adäquater *personaler Verarbeitungsprozess* und stellt somit eine Grundlage zur Gesunderhaltung der Psyche dar. Trauern besteht in einer Zuwendung zum Verlust und zu sich selbst angesichts der neuen Situation.

Der entscheidende Punkt in der Verarbeitung des Verlusts besteht darin, sich in der Zuwendung zum *Lebensunwerten* »vom Leben berühren zu lassen«. Denn durch den Verlust ist etwas »gestorben«, gleichsam »amputiert«, man ist ärmer geworden. Das geht auf Kosten des Lebens beziehungsweise des Gefühls von Lebendigkeit. Solche Verluste stellen den Menschen vor die Frage oder die Aufgabe: Kann und mag ich unter diesen Umständen *weiterleben* – kann es noch ein gutes Leben werden?

Trauern als Handlung

Im Trauern wendet man sich bildlich gesprochen fühlend der Wunde zu, wo das Leben blutet. Trauern ist eine Aktivität, vielleicht sogar eine Mühe (vergleichbar mit der »Liebesmühe«), aber nicht eigentlich »Arbeit«¹. Es ist vergleichbar mit der Wundbehandlung – aber die Wunde heilt von selbst. Trauern ist dann besonders schmerzlich, wenn man sich gegen den Verlust sperrt, weil man ihn nicht annehmen, nicht aushalten kann. Gerade darin besteht ein großer Teil des inneren Vorgangs, zu prüfen, ob man den Verlust tragen kann oder ob er die Beziehung zum Leben zerstört.

Trauern setzt einen Prozess des Annehmens und (Zu-)Lassens (1. Dimension der Existenz) voraus, sonst kann Trauern nicht beginnen. Im Kern ist Trauern aber noch mehr: ein Prüfen, ob das Leben seinen Wert behält und man selbst Lust und Freude hat, sich auf das Leben wieder einzulassen (2. Dimension der Existenz). Um dahin zu kommen, braucht es Zuwendung – zunächst zu

sich selbst und von sich selbst (Zuwendung von anderen kann sie verstärken, aber nicht ersetzen). Wir bezeichnen diese *Selbstzuwendung* in der Existenzanalyse als den inneren Keimpunkt des Lebens, weil es der Ort ist, wo die Grundbeziehung zum Leben entsteht: wo das tiefste Berührtsein vom Leben stattfindet. (Der »äußere Keimpunkt des Lebens« liegt in der Zuwendung durch andere.) Aus der Nähe zu sich selbst entsteht das innere Berührtsein, wodurch die Trauer aufkommen kann.

Zuwendung hat eine Intensivierung der Gefühle zur Folge und verbindet das Erlebte mit der eigenen Lebenskraft. Daher entsteht bei Zuwendung zu positiven Inhalten, also zu Werten, ebenfalls inneres Berührtsein, in dem Fall aber Freude, Genuss, Lust und Kraft. Diese Intensivierung der Gefühle geschieht auch in der Trauer. Schon Thomas von Aquin (Illhardt 1982, S. 79; 281) hat in der Trauer den Ausdruck einer »intakten Natur« des Menschen gesehen, wodurch trotz des Verlusts die »Streberichtung auf das Gute« weiterhin behalten werde.

Trauerprozess

Der Trauerprozess beginnt mit der Haltung des Sein-Lassens und des Aufgebens des Sich-dagegen-Wehrens. Durch die Zuwendung zu sich und zum Verlust kommen Tränen auf. Wir erleben, dass sich das Leben in einem wieder rührt, als ob es sagte: »Du bist nicht allein, ich bin noch da und bei dir!« – Im darauf folgenden inneren Sprechen gibt man sich selbst Zuspruch und Mitgefühl. In der Schlussphase geht es nach dem Einschätzen des Verlusts und der Konsequenzen um das Finden der inneren *Zustimmung zum Leben* unter den neuen Bedingungen.

Trauerbegleitung

Trauern bedarf in schweren Fällen der Begleitung durch andere. Trauerbegleitung ist keine Psychotherapie oder Beratung, sondern ein Be-

gleiten von Mensch zu Mensch; wie eine Krisenintervention.

Die Begleitung in der Trauer folgt den beschriebenen Phasen. Das Erste ist *da zu sein* in (wortloser) Anwesenheit; dann kann langsam *Zuwendung* und Nähe durch Mitfühlen gegeben werden; Zuspruch, Sich-Kümmern um das Wohlergehen des Trauernden. Schließlich wird die *Beziehung zum Verlust* verinnerlicht und in eine Zukunftsperspektive gebracht.

So sehen wir den *Sinn von Trauer* in der Erhaltung der Beziehung zum Verlorenen und damit zum Leben. Trauer ist nicht zu verwechseln mit *Depression*; diese entsteht vielmehr aus nicht stattgehabter, ausstehender Trauer. Am Ende der Trauer kann man sagen: »Ich habe verloren – aber ich habe ein Leben gewonnen.«



© Regina Längle

Alfried Längle, Universitätsprofessor Dr. med., Dr. phil., Honorarprofessor, DDr. h. c., Arzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutische Medizin, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Lehrtherapeut (GLE). Er ist ao. Professor an der Psychologischen Fakultät der HSE-Universität Moskau, Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-International) mit Sitz in Wien, wissenschaftlicher Leiter der *existential training & leadership academy* Wien/Zürich und in eigener psychotherapeutischer Praxis in Wien tätig.

E-Mail: alfried@laengle.info

Literaturhinweise

- Frankl, V.: *Ärztliche Seelsorge*. Wien 1982.
 Illhardt, F. J.: *Trauer. Eine moraltheologische und anthropologische Untersuchung*. Düsseldorf 1982.
 Längle, A.: *Trauma und Sinn. Wider den Verlust der Menschenwürde*. In: *Existenzanalyse*, 2006, 23, 1, S. 4–11.
 Längle, A.: *Trauma und Existenz*. In: *Psychotherapie Forum*, 2007, 15, 3, S. 109–116.
 Längle, A.: *Existenzanalyse*. In: Längle, A., Holzhey-Kunz, A.: *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. Wien 2008, S. 29–180.

Anmerkungen

- 1 Weshalb in einem existentiellen Verständnis empfohlen wird, nicht von »Trauerarbeit« zu sprechen, um nicht eine *Machbarkeit*, unpersönliche Sachlichkeit oder gar den Einsatz von Methoden/Techniken zu suggerieren, was das Trauern dann auch noch pathologisieren könnte.