

*Chris Paul (Hg.)*

# NEUE WEGE IN DER TRAUER- UND STERBEBEGLEITUNG

*Hintergründe und Erfahrungsberichte  
für die Praxis*

VOLLSTÄNDIG ÜBERARBEITETE UND ERGÄNZTE NEUAUFLAGE

*Chris Paul,*

Leiterin des TrauerInstituts Deutschland mit Sitz in Bonn,  
Sozialpsychologin, Fachautorin, Trauerbegleiterin, Ausbilderin und  
international tätige Referentin.

Gütersloher Verlagshaus

## ANGEMESSENE RAHMENBEDINGUNGEN SCHAFFEN

Trauerbegleitung wird ebenso wie Sterbegleitung mit Herz aber auch mit Verstand durchgeführt, Menschen bilden sich teilweise über Jahre hinweg fort, um Trauernden und Sterbenden kompetent zur Seite stehen zu können. Begleitung hat auch einen organisatorischen Rahmen – sie findet unter dem Dach und der Aufsicht von Institutionen und Vereinen statt. Darüber hinaus haben Begleitungen, Beratungen und Therapien einen inneren Bezugsrahmen, der sich im zugrundeliegenden Menschenbild und der eigenen »Haltung« zu den begleiteten Prozessen ausdrückt. Um diese beiden Aspekte von Sterbe- und Trauerbegleitung geht es in diesem Abschnitt des Buches. Mein eigener Artikel stellt ein System für die Definition der Begriffe »erschwerte«, »traumatische« und »komplizierte« Trauer vor, das Auswirkungen auf das Qualifizierungsniveau von TrauerbegleiterInnen und die Form von Begleitangeboten hat. Colin Murray Parkes thematisiert die immer wieder aktuelle Frage nach Nutzen und Schaden von Trauerbegleitung. Allan Kellehear schlägt einen erweiterten Begriff von Palliativmedizin vor, den er »gesundheitsfördernde Palliativmedizin« nennt. Schließlich berichten K. Boerner und R. Schulze über die unterschiedlichen Einflüsse einer langen häuslichen Pflegesituation auf den nachfolgenden Trauerprozess, woraus sich wichtige Anregungen für die Unterstützung von pflegenden Angehörigen ergeben.

### **Trauerprozesse benennen**

*von Chris Paul*

*Eine Arbeitsgruppe des Bundesverbands Trauerbegleitung (BVT) e.V. bestehend aus Christian Fleck, Christina Kudling, Susanne Kraft, Chris Paul und Dieter Steuer hat sich zweieinhalb Jahre lang mit international und national gebräuchlichen Benennungen von unterschiedlichen Trauerverläufen auseinander gesetzt. Im Januar 2010 hat diese Arbeitsgruppe einen Vorschlag vorgelegt, der von allen Mitgliedern des BVT e.V. unterstützt wird und den ich im Folgenden ausführlich darstellen werde. Im weiteren Verlauf des Buches finden Sie anschauliche Beispiele für das, was*

mit dem Begriff »Komplizierte Trauer« gemeint ist, so in den Artikel von R. Neimeyer (S. 111) und K. Boerner (S. 102). Mit traumatischer Trauer bei Kindern beschäftigt sich der Artikel von David Trickey (S. 187).

## Trauerprozesse benennen

### Stolpersteine identifizieren

Es scheint notwendig und nützlich zu sein, Trauerprozesse differenziert benennen zu können.

Wozu brauchen wir überhaupt Begriffe, die Trauerprozesse voneinander abgrenzen? Pathologisch? Versteint? Erstarrt? Verlängert? Maskiert? Normal oder gesund oder einfach? Viele Begriffe werden nebeneinander gebraucht, manche sind beschreibend bis poetisch, andere hören sich klinisch oder sogar abwertend an. Verschiedene Begriffe werden nebeneinander her in teilweise überlappenden Bedeutungen gebraucht, sie durchziehen alle Veröffentlichungen und Fortbildungskurse. Es scheint notwendig und nützlich zu sein, Trauerprozesse differenziert benennen zu können. Was könnte dieser Nutzen sein? Trauernde selbst suchen oft nach korrekten Einordnungen ihres Prozesses, manche trauern Jahrzehnte mit nicht nachlassender Intensität und fragen sich, was bei ihnen anders sei als bei denen, die nach zwei bis drei Jahren langsam wieder in ein Leben zurückfinden, das nicht mehr nur aus Schmerz und Sehnsucht besteht. Die Antwort, es sei alles möglich im Trauerprozess, hilft ihnen wenig bei ihrer Suche nach Erleichterung. Trauerbegleitung kann Trauerprozesse nicht beschleunigen, aber sie kann neben der emotionalen Unterstützung vor allem Stolpersteine auf dem Trauerweg identifizieren und kompetente Interventionen anbieten, die bei der Bewältigung dieser erschwerenden Faktoren unterstützen. Unterschiedliche Benennungen von Trauerprozessen sind dabei nichts anderes als der Versuch, »Stolpersteine« zu identifizieren und daraufhin die angemessene Form der Unterstützung anbieten zu können.

### Wer braucht differenzierte Betrachtungsweisen?

Für TrauerbegleiterInnen gehört die Fähigkeit, erschwerende und behindernde Faktoren im Trauerprozess des Gegenübers zu erkennen, zum Basiswissen. Darüber hinaus sollten sie beurteilen können, welche dieser Be-

hinderungen des Trauerprozesses sie selbst mit Trauernden bearbeiten können und wann sie sinnvollerweise an andere KollegInnen abgeben. Für GesundheitspolitikerInnen und EntscheidungsträgerInnen in Projekten spielt die Identifizierung der Trauernden, die am meisten von einer Begleitung profitieren, eine große Rolle. Die meisten Forschungen weisen darauf hin, dass ca. 20 % aller Trauerprozesse erschwert verlaufen und dass vor allem diese Prozesse von einer Trauerbegleitung profitieren. Der Versuch, eine abrechnungsfähige Diagnose mit dem Titel »Komplizierte Trauer« oder »Verlängerte Trauerstörung« in der für 2013 angekündigten Neufassung des internationalen Kodierungssystems DSM zu platzieren, hat seit über elf Jahren viele Forschungen angeregt. Sollte das gelingen, hätten wir neue Argumente, um Kostenträger zur Übernahme von Trauerbegleitungen zu bewegen.

Qualifizierungskurse zur Trauerbegleitung vermitteln das nötige Wissen und Handwerkszeug für das, was in der Begegnung mit Trauernden angeboten werden kann. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sich eine Arbeitsgruppe von TrauerbegleiterInnen, die seit vielen Jahren in der Fortbildung tätig sind, die Definitionen genauer angesehen hat. Für die Differenzierung zwischen Großer und Kleiner Basisqualifizierung und die Abgrenzung zur Psychotherapie sind die möglichst genauen Definitionen verschiedener Trauerverläufe notwendig.

### Die Begriffe

Nach einer intensiven Phase der Recherche entschied sich die Arbeitsgruppe für die ausschließliche Verwendung der folgenden vier Begriffe:

- a) Nicht-erschwerter Trauer
- b) Erschwerter Trauer
- c) Traumatische Trauer
- d) Komplizierte Trauer (Verlängerte Trauerstörung)

Ich werde jeden der Begriffe erläutern, Definitionen und Bestimmungsmerkmale genau ausführen und deutlich machen, welchen Grad an Qualifizierung die Begleitung der genannten Trauerprozesse erfordert. Am Ende dieses Artikels findet sich eine Liste, in der die vier benannten Arten von Trauerprozessen mit ihren wesentlichen Merkmalen und auch die Anforderungen an das Qualifizierungsniveau der BegleiterInnen zusammengefasst sind. Alle hier beschriebenen Prozesse betrachten wir als »normal« im Sinne von möglich.

Für GesundheitspolitikerInnen spielt die Identifizierung der Trauernden, die am meisten von einer Begleitung profitieren, eine große Rolle.

