

## Originalarbeit

*Joachim Küchenhoff*

### **Zu den Bedingungen gelingender Trauer**

**Zusammenfassung:** Trauer ist die Voraussetzung dafür, um mit Verlusten umgehen zu können. Dass der Trauerprozess gelingt, setzt dreierlei beim Trauernden voraus: 1. die Fähigkeit, sich auf einen Trauerprozess überhaupt einlassen zu können, 2. die Fähigkeit, ihn emotional zu ertragen, und 3. schliesslich die Fähigkeit, ihn zu beenden, also auch abschliessen zu können. Der Artikel beschreibt anhand klinischer Beispiele die Faktoren, die zu diesen Fähigkeiten beitragen. Trauerprozesse sind aber auch von der mitmenschlichen Umwelt abhängig, von den Menschen, die betrauert werden ebenso wie vom Umfeld, das Trauer zulässt. Trauer ist kein einmaliger Vorgang, sondern Trauerprozesse begleiten das Leben. Inwieweit Trauerarbeit vollkommen abschliessbar ist, wird abschliessend diskutiert.

**Schlüsselwörter:** Verlust, Trauer, Trauerarbeit

**Abstract:** Mourning is necessary to be able to cope with losses. For the mourning process to be successful, three preconditions can be defined: 1. the capacity to engage in a mourning process in the first place; 2. the capacity to tolerate the emotional suffering that is connected with mourning, 3. the capacity to complete and end the process. Using clinical case reports as a starting point, the paper helps to characterise the factors involved in the capacities mentioned. Mourning processes are strongly influenced by the personal environment; one factor is the quality of the relationship to the object that has been lost, the other is the quality of the interpersonal network that might or might not support mourning. Mourning is not a singular process but a life-long demand. Ending the paper, the question is raised to what extent the work of mourning can really come to an end.

**Keywords:** Loss, mourning, work of mourning.

#### **1. Zur Psychologie und Psychopathologie der Trauer**

Niemand ist gerne traurig; jeder Trauerprozess schmerzt, er wird angestossen von einem realen oder vorgestellten Verlust, der einschneidet und weh tut. Die Trauer selbst ist – wir wissen dies spätestens seit Sigmund Freuds bahnbrechender Arbeit (1917) zu „Trauer und Melancholie“ – notwendig, um sich von dem verloren gegangenen Objekt überhaupt lösen und wieder zukunftsgerichtet leben zu können. Trauer ist also die Voraussetzung dafür, um mit Verlusten umgehen zu können. Der Trauerprozess hat eine spezifische Zeitstruktur und ist endlich; endlose Trauer ist keine mehr. Klinisch sind drei Aspekte des Trauerns wichtig, die im Folgenden nacheinander behandelt werden sollen: 1. die Fähigkeit nämlich, sich auf einen Trauerprozess überhaupt einlassen zu können, 2. die Fähigkeit, ihn emotional zu ertragen, und 3. schliesslich die Fähigkeit, ihn zu beenden, also auch abschliessen zu können.

##### **1.1. Die Fähigkeit, sich auf den Trauerprozess einlassen zu können.**

Was sind die Bedingungen dafür, Trauer initiieren, also den Trauerprozess beginnen zu können? Am Anfang stehen die Wahrnehmung und die Anerkennung eines Verlustes. Einen Objektverlust realisieren kann aber nur, wer das verlorene Objekt als ein Objekt, zu dem eine Beziehung bestanden hat und besteht, erkennen und anerkennen kann (Küchenhoff 2005). Wenn das Objekt, das verloren zu gehen droht, aber gar nicht Objekt ist, sondern Teil des Selbst bleibt oder im Selbst eingeschlossen wird, dann ist eine Trennung von ihm auch nicht möglich. Dies soll an einem klinischen Beispiel erläutert werden.

*Klinisches Beispiel:*

*Herr A. ist der Sohn eines Vaters, der als Unternehmer einen mittelständischen Betrieb leitet. Herr A. sollte ursprünglich den väterlichen Betrieb übernehmen; aber er hat diese Nachfolge nicht antreten wollen. Gleichwohl es ist ihm nicht möglich, sich von einem Vater, der überall präsent zu sein scheint, abzulösen. Als Herr A. aus dem Elternhaus auszieht, beobachtet er nun in seiner neuen Wohnung Zeichen der – letztendlich väterlichen – Überwachung; er hört in der nur von ihm bewohnten Wohnung die Stimmen der Mitarbeiter aus dem väterlichen Betrieb und er versucht, sich gegen sie zu schützen, indem er immer leiser, immer unauffälliger, immer eingeschränkter lebt und indem er sich immer weiter zurückzieht. Aber es nützt nichts, er bleibt umgeben von den Mächten, die vom Vater losgesandt sind und ihn nicht mehr loslassen.*

Am Beispiel des Beginns einer schizophrenen Psychose können wir erkennen, dass es mitnichten sinnlose Psychopathologie ist, die sich hier im Wahn anzeigt, sondern dass der Wahn hinweist auf ein Tabu oder die

fehlende Fähigkeit, sich vom Objekt wirksam zu distanzieren. Auch wenn der Patient in seinem Wahn vielen extremen Gefühlen ausgesetzt ist: Ein schmerzhaftes Gefühl, das für ihn wohl das schwierigste von allen ist, bleibt ihm erspart, nämlich die Trauer; man könnte auch sagen, sie ist ihm verwehrt oder unmöglich.

Die geschilderte Wahnbildung ist ein Beispiel dafür, wie es unmöglich sein kann, sich vom Objekt zu distanzieren, weil es nicht aussen, sondern allein im eigenen Erleben präsent ist. Dieses innere Objekt geht nicht verloren; im Wahn werden inneres und äusseres Objekt gleichgesetzt. Dadurch braucht der Verlust des Objektes gar nicht anerkannt zu werden.

Trauer kann aber auch vermieden werden, indem die Trennung vom realen Objekt umgangen wird. Dies ist nicht möglich, wenn das Objekt durch Todesfall oder ein Trauma plötzlich verloren geht. Anders aber ist es im Fall des selbst herbeigeführten Objektverlustes wie im Falle der Ablösung, wo die Trennung z. B. von den Eltern gesucht werden (muss) und selbst hergestellt werden muss, um in der eigenen Entwicklung weiterzukommen. Dies gelingt ja nur, wenn die Begrenzungen des Objektes erkannt werden, und wenn zugleich die in der Trennung liegenden Möglichkeiten einer autonomen Entwicklung der eigenen Persönlichkeit gespürt oder gesehen werden können. Sich dem Schmerz des Objektverlustes selbstbestimmt aussetzen zu können, verlangt in der Ablösungssituation Ichstärke. Aber es sind auch die Bezugspersonen, in der Ablösungssituation z. B. die Eltern, die im Prozess eine Rolle spielen, denn sie müssen auch bereit sein, loszulassen.

*Klinisches Beispiel:*

*Frau B. hat es nach dem Abitur schwer, ihr Elternhaus zu verlassen. Mit im Haushalt lebt der jüngere Bruder. Sie möchte ihm das häusliche Terrain nicht überlassen, sie ist neidisch auf ihn und gönnt ihm die Möglichkeiten nicht, die er im Kontakt mit den Eltern nun haben kann, und an denen sie dann nicht mehr teilnimmt, wenn sie fortgeht. Sie fühlt sich ausserdem für den eigenen Vater verantwortlich, der ihr immer vermittelt hat, dass er ohne die ihm nahe stehende und ihm ähnliche Tochter nicht gut leben könne. Sie wünscht sich die Kraft, gehen zu können, aber es gelingt ihr über mehrere Jahre nicht, eine eigene Wohnung zu nehmen, nicht einmal in derselben Stadt, in der (auch) die Eltern wohnen. Als sie es nun endlich schafft, eine eigene Wohnung zu nehmen, kann sie dennoch die Stadt der Eltern nicht verlassen; auch wenn sie andernorts gerne eine Ausbildung begonnen hätte, so kann sie doch nicht umziehen. Dazu passt auch, dass sie sich in den Ferien nicht traut, mit dem Flugzeug zu fliegen, dadurch bleiben ihr viele Möglichkeiten verwehrt. An die Stelle der Trauer hat Frau B. die Angst gesetzt. Die Angst, das Objekt zu verlieren, ist so gross, dass der Objektverlust und damit die Trauer real vermieden werden.*

## **1.2. Die Fähigkeit, den Trauerprozess emotional zu ertragen.**

Ist es möglich, den Schmerz im Trauerprozess verkraften zu können? Viel Ichstärke ist notwendig, die Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik spricht von der guten Integration der psychischen Struktur (Arbeitskreis OPD 2006). Zu dieser Integration gehören die Fähigkeit, negative Gefühle auszuhalten und die eigenen Gefühlszustände mitteilen zu können, aber auch die Fähigkeit, die schon früher im Leben bestanden haben muss, Bindungen und Beziehungen einzugehen. Trennen kann sich nur, wer sich auch schon gebunden erlebt hat und eine gute Bindung als Erfahrung verinnerlichen konnte. Es ist eine wesentliche Erkenntnis der Struktureinschätzung der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik, dass Loslösung und Bindung zusammen gehören. Nur wenn ich über ausreichend gute Bindungserfahrungen verfüge, kann ich es wagen, einen schmerzhaften Verlust zu riskieren und die Hoffnung zu haben, ihn erfolgreich durchstehen zu können. Aber die Fähigkeit, die Verzweiflung durchhalten oder „durchqueren“ (Kristeva 2007; vgl. Küchenhoff 2008) zu können, ist vom „verlorenen Objekt“ bzw. der Qualität der Beziehung zu ihm abhängig. Freud hatte in seiner erwähnten Melancholie-Schrift (Freud 1917) bereits gezeigt, dass der Hass auf die Bezugspersonen durch die Schuldgefühle, die er notgedrungen bereitet, die Loslösung verhindern kann mit der Folge, dass die Ablösung vom Objekt misslingt und stattdessen die Beziehung zum Objekt durch Verinnerlichung, also durch Introjektion, auf Dauer gestellt wird.

Aber es reicht nicht aus, die Voraussetzung für einen gelingenden Trauerprozess nur auf Seite des Trauernden selbst zu suchen. Sie liegen eben auch auf der Seite des Objektes, das verloren geht oder von dem eine Trennung gesucht wird.

*Klinisches Beispiel:*

*Herr C. hat seine Ehefrau, mit der er bereits über 30 Jahren verheiratet ist, sehr früh im Leben kennen gelernt. Er hat seine ganze Existenz auf sie abgestützt, dabei hat er ihre Bedürfnisse wenig beachtet und ihr kaum*

*Eigenständigkeit lassen können. Nun sind die Kinder grösser und die Ehefrau emanzipiert sich. Sie sucht beruflich neue und in ihrem Beziehungsleben eigene Wege. Herr C. muss erkennen, dass er sie als Stütze seines Lebens verloren hat. Er wird haltlos, unglücklich und denkt daran, sich das Leben zu nehmen. Dennoch schafft er es, eine ambulante Psychotherapie zu suchen. Sie bewahrt ihn vor einem Übermächtigwerden der Suizidwünsche. Sehr hilfreich für ihn ist, dass die Ehefrau, auch wenn sie nun ein neues und eigenständigeres Leben führt, auf ihn bezogen bleibt, obwohl sie weiss, dass sie Herrn C. schwer verletzt. Sie entwertet ihn dabei nicht und bleibt mit ihm im Gespräch, nicht um ihn schlicht zu trösten, sondern um mit ihm, trotz allem, zusammen zu sein, aber auch, um ihm verständlich zu machen, was ihr Anliegen ist und welchen Weg ihre persönliche Entwicklung nimmt. Es braucht viele Monate, bis Herr C. sich von den Suizidgedanken lösen kann, bis er nicht mehr verzweifelt ist, sondern erkennt, dass auch ihm neue Möglichkeiten sich eröffnen, dass der Schritt der Ehefrau, der ihn so verletzt hat, ihm auch eine Chance bietet.*

### **1.3. Die Fähigkeit, den Trauerprozess abzuschliessen.**

Wir hatten gesehen, dass der Trauerprozess ein Prozess in der Zeit ist, dass er also auch ein Ende finden kann und finden muss. Durch die Möglichkeit, die Verzweiflung, die durch einen Verlust ausgelöst worden ist, zu „durchschreiten“, unterscheidet sich die Trauer von der Melancholie. Was aber bringt die Trauerarbeit an ihr Ende? Es ist – darin könnte der Begriff „Trauerarbeit“ missverständlich sein – nicht damit getan, sich immer wieder die verzweifelten Gefühle zu vergegenwärtigen, bis sie durch Gewohnheit und Durcharbeitung erträglich geworden sind. Dieses Durcharbeiten muss ergänzt werden durch eine Haltung, die der französische Philosoph Paul Ricœur treffend „schweres Verzeihen“ genannt hat (Ricœur 1998). Es verlangt, dass demjenigen, der sich schuldig gemacht zu haben scheint, nicht nur einfach verziehen wird, sondern dass auch schicksalhafte und unberechenbar sich ereignende Ereignisse ebenso anerkannt werden wie diejenigen Situationen, in denen – wenn überhaupt – die Schuld auch oder ganz auf den eigenen Schultern ruht.

#### *Klinisches Beispiel:*

*Herr C., der im letzten Beispiel geschildert worden ist, kann auch hier das Gemeinte veranschaulichen, nämlich dass es gelingt, die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass das eigene Verhalten zerstörerisch gewesen ist, und dass diese destruktive Tendenz nicht nur andere, sondern auch ihn selbst geschädigt hat. Im Rahmen der Psychotherapie kann er sich selbst besser verstehen; er erkennt, dass er seiner Mutter verbunden geblieben ist, die immer depressiv gewesen ist und ihr Leben davon abhängig zu machen schien, dass der Sohn für sie da sei und niemals von ihr weggehe. Jede Trennung erschien ihm deshalb selbst wie ein Verbrechen, aber auch wie ein Risiko, das den Tod des anderen in Kauf nimmt. Diesen Grundsatz seiner frühen Beziehungserfahrungen hat Herr C. in seine Ehe übernommen und daher – unbeabsichtigt zwar – die Eigenständigkeit der eigenen Ehefrau so behindert, wie er in seiner Eigenständigkeit als Kind und Jugendlicher eingeschränkt worden ist. Es gilt im Rahmen der Psychotherapie in einer doppelten Weise zu verzeihen, der Frau ihren Schritt in die Autonomie zu lassen, aber auch sich selbst zu verstehen in dem, was er ihr angetan hat, indem er sie einengte und kontrollierte.*

Das Verzeihen hat mit der Entwicklungsposition zu tun, die Melanie Klein die Wiedergutmachung genannt hat, eine Haltung, die ausgeht von der Anerkennung der eigenen Destruktivität und die realisiert, dass das Objekt geschädigt und verletzt worden ist, zugleich aber auch die eigene Person, die die Möglichkeiten, die in der Objektbeziehung lagen, nicht realisieren konnte. Denn es ist auch Selbstverlust, wenn der andere in seinen Möglichkeiten beschnitten wird. Das Verzeihen söhnt also nicht aus oder färbt nicht schön, aber es erlaubt ein Weiterleben im Zeichen des Verlustes.

## **2. Trauer als lebenslanger Prozess**

In seinem kurzen aber gehaltvollen Text aus dem Jahr 1915, „Zeitgemässes über Krieg und Tod“ hat Freud (1915) die Erfahrung des Todes und die Fähigkeit des Lebens miteinander verbunden. „Si vis vitam, para mortem“, d.h., wenn das Leben lebensvoll sein soll, muss es durch die Erfahrung des Sterbens hindurchgegangen sein. Der Tod ist die ultimative und nicht mehr bearbeitbare Verlusterfahrung. Sie kann ja nur als Tod der anderen sich anzeigen und auch nur dort verarbeitet werden, da das eigene Sterben kein Jenseits kennt, es sei denn, religiöse Glaubensvorstellungen springen an dieser Stelle ein. Der eigene Tod kann also nicht betrauert werden, umso mehr aber die vielen Trennungen, die das Leben von der Geburt an bereithält oder erzwingt, die jeden Ablösungsschritt begleiten, vom Abstillen über den Abschied aus der Primärfamilie zum Berufsleben und bis hin zum Todesfall naher Angehöriger. Trauer ist, so betrachtet, kein Sonderfall, also keine Reaktion auf ein besonderes und herausragendes, vielleicht sogar traumatisches Ereignis. Trauer ist Teil des

Entwicklungsprozesses, der das ganze Leben über anhält. Jedes Objekt ist in gewissem Sinne ein verlorenes Objekt; die Sehnsucht, die im unbewussten Begehren sich niederschlägt, richtet sich auf die Objekte der Kindheit, auf die Objekte eines sprachlosen Wünschens im Modus der Sprache jener Repräsentation. Ich habe diese Beschreibung, die kompliziert klingt, gewählt, um darauf hinzuweisen, dass unsere Erlebniswelt ja zwingend auf Sprache angewiesen ist, dass Sprache es aber zugleich nicht vermag, vorsprachliche Erfahrungen einzuholen. Schon dadurch zeigt sich, dass die Suche nach der verlorenen Zeit oder den verlorenen Orten und Beziehungen der Kindheit nie an ihr Ende kommen kann. Mit dieser Paradoxie, dass das Begehren sich auf Präsenz, Gegenwärtigkeit, Erfüllung, Totalität und Dauer richtet, obwohl eine Vergegenwärtigung und Stillstellung der Erfüllung befristet ist oder misslingt oder partikulär bleibt, mit dieser Paradoxie ist jede Objektbeziehung beladen. Jacques Lacan hat vom Objekt *a*, dem imaginären Objekt des Begehrens gesprochen (Lacan 1996), das nie erreicht, aber immer wieder angezielt oder umkreist wird. Das Objekt wird nicht erreicht, weil durch die Einführung des Subjekts in die symbolische Ordnung die Unmittelbarkeit des Beziehungserlebens gebrochen ist. Freilich ist sie auch nie ganz blockiert, daher ist das Bild, dass das Begehren das Objekt umkreist, es also nie ganz vereinnahmen kann, aber auch sich nicht von ihm löst, treffend.

Was folgt aus all dem für die Analyse der Trauer? Je besser es gelingt, die zum Lebenszyklus, ja zum Lebensalltag gehörenden Trennungen zu betrauern und den Objekten und sich selbst zu verzeihen, dass die Vollkommenheit, die das Selbst ebenso wie das Objekt auszeichnen soll, bruchstückhaft oder zerbrochen ist, umso besser ist das Subjekt darauf vorbereitet, unverhoffte und erschütternde Verluste zu ertragen. So erklärt sich die Tatsache, dass religiös verwurzelte Menschen durch ihren Glauben Halt finden; denn zumindest die christliche Religion erlaubt in ihrer Glaubensausübung ein beständiges „memento mori“.

### 3. Die Trauer und der Andere

Wir haben gesehen – dieser Gesichtspunkt hat die Ausführung von Anfang an begleitet -, dass Trauer immer in Beziehung zum Objekt gesetzt werden muss. Trauer ist Trauer um etwas oder um jemanden, und wie gut diese Beziehung differenziert ist, entscheidet schlussendlich darüber, ob der Trauerprozess eingeleitet und vollendet werden kann.

Aber die menschliche umgebende Umwelt, der andere Mensch, ist in noch einer Weise bedeutsam. Um auch sprachlich abzugrenzen, wovon ich sprechen will, werde ich jetzt nicht mehr vom Objekt, sondern vom „Anderen“ sprechen. Trauer braucht den Anderen, sie braucht einen Rahmen. Einsame Trauer vergrößert den Schmerz oder lässt die Verzweiflung unaushaltbar werden. Daher die kulturellen Orte der Trauer, daher die hilfreiche Unterstützung durch das Ritual, das es ermöglicht, den Verlust, der den einzelnen trifft, mitteilbar und teilbar zu machen. Es muss also einen Anderen geben, einen anderen Ort, der nicht aufgeht im Prozess der Trauer. Friedhöfe, die traditionell wie Parks angelegt sind und im jahreszeitlichen Rhythmus die Wiederkehr des Lebens aufzeigen, können solche Orte sein. Auch in dem säkularen Zeitalter (Taylor 2007), in dem wir zweifelsfrei im europäischen Kulturkreis leben, gibt es noch keinen nennenswerten Ersatz für solche Orte, die die Religionen gestiftet haben. In diesem Zusammenhang bedeutsam ist auch die Anteilnahme, das Bezeugen des Beileids, das eine der wenigen Botschaften bleibt, die immer noch nicht, wenn sie denn schriftlich erfolgt, dem E-Mail-Verkehr anvertraut wird. Es braucht die – wenn auch postalisch vermittelte – persönlich erscheinende Übergabe des Briefes.

#### *Klinisches Beispiel:*

*Herr D. ist Informatiker, er hat in sozialer Abgeschiedenheit einige wichtige Erfolge in seiner privatwirtschaftlich organisierten Tätigkeit erzielt, die ihn wirtschaftlich absichern. Die Kinder sind erwachsen; wie zu allen Menschen in seiner Umgebung ist das Verhältnis zu ihnen freundlich, aber kühl, und von Abstand geprägt. Nur zu seiner Frau erlaubt sich der sehr zurückhaltende 60-jährige eine emotionale Offenheit. Als im Verlauf einer schweren depressiven Erkrankung die Ehefrau plötzlich und überraschend aus dem Leben scheidet, erstarrt Herr D.; er ist offenbar nicht suizidal, aber er wird in seinem Verhalten auffällig. Er schränkt das Essen ein und spricht kaum noch, bleibt ohne jedes Gefühl von Trauer und wirkt wie eingefroren. Unabweisbar wird eine stationäre psychiatrische Behandlung, in der Herr D. einige Monate verbleibt. Er wird geschätzt vom therapeutischen Team, die Therapeuten bieten ihm das Mass an Anteilnahme an, und das heisst zunächst einmal bloss einen Teil an gemeinsam verbrachter Zeit, das er tolerieren kann. Zunächst bleibt undeutlich, was Herr D. von den Worten, die gesprochen werden, erreicht. Aber es ist für das therapeutische Team ein bewegender Prozess, ihn allmählich aus der Vereisung auftauen und dann allerdings massiv traurig und verzweifelt werden zu sehen.*

## 4. Abschluss

Fragen wir zum Schluss nach dem Erfolg des Trauerprozesses. Der französische Philosoph Jacques Derrida hat eine radikale Position vertreten (Derrida 1988), indem er die Möglichkeit wahrer Trauer grundsätzlich verneint. Dazu schreibt er: „Deshalb kann es keine *wahre Trauer* geben, auch wenn die Wahrheit und der Verstand sie stets voraussetzen.“ (Derrida 1988, S. 55). Wahre Trauer würde nämlich darin bestehen, „das Nicht-Verstehen (zu) akzeptieren, ihm den Platz (zu) lassen“ (Derrida 1988, S. 54). Trauer wäre also die völlige Anerkennung des Anderen als Anderen, was voraussetzt, dass die Trennung vom Anderen absolut akzeptiert wird, ohne dass sie relativiert wird oder das verlorene Objekt eingemeindet würde in die eigene Denk- und Gefühlswelt. Dieser Gedanke verstört deshalb, weil er sich gegen die psychologischen Konventionen richtet, von denen auch in dieser Arbeit die ganze Zeit ausgegangen worden ist. Trauerarbeit dient jedoch gerade dazu, das verlorene Objekt in den eigenen Denkraum zu integrieren, wenn auch als verlorenes. Damit aber – und insofern hat Derrida sicher recht – vollzieht sich in der Trauerarbeit immer wieder ein Prozess der Aneignung, der gegen die Trauer gerichtet ist, wenn unter Trauer die Anerkennung des absoluten Verlustes gemeint ist. Dies mag der Grund sein für den schalen Beigeschmack, den ein Gespräch hat, wenn in ihm vom Vorteil des Todes für den Verstorbenen oder von der Erleichterung für die Überlebenden und Trauernden die Rede ist. Die radikalen Bemerkungen Derridas mögen psychologisch irreleitend sein; sie mahnen aber daran, dass Trauer sich nicht vollständig abrunden und abschliessen kann, da sie sich immer an der Unvorstellbarkeit und Unverstehbarkeit des Verlustes als solchem bricht.

### Autor

**Joachim Küchenhoff**, geb. 1953, Prof. Dr. med., Arzt für Psychiatrie, Arzt für Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytiker (DPV, SGPsa, IPA), Professor für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt der Kantonalen Psychiatrischen Klinik Liestal. Wissenschaftliche Schwerpunkte: Psychotherapieforschung, Körpererleben, interdisziplinäre Forschung in Kulturwissenschaften und Psychoanalyse, psychoanalytische Theorie. Letzte Buchpublikationen: Küchenhoff J, Wieglerling K (2008) Leib und Körper. Vandenhoeck&Ruprecht; Küchenhoff J, Pfeiffer J (Hrsg.) (2009) Körper.Konstruktionen. Königshausen und Neumann; Küchenhoff J, Mahrer Klemperer (Hrsg.) (2009) Psychotherapie im psychiatrischen Alltag. Schattauer; Angehrn E, Küchenhoff J (Hrsg.) (2009) Die Vermessung der Seele. Velbrück Weilerswist

Prof. Dr. Joachim Küchenhoff

Hohe Winde – Strasse 112

CH 4059 Basel

[Joachim.Kuechenhoff@unibas.ch](mailto:Joachim.Kuechenhoff@unibas.ch)

### Korrespondenz

Prof. Dr. med. Joachim Küchenhoff

Kantonale Psychiatrische Klinik

Bienentalstrasse 7

4410 Liestal

Tel.: 0041 61 927 71 61

[Joachim.kuechenhoff@kpd.ch](mailto:Joachim.kuechenhoff@kpd.ch)

### Literatur

Arbeitskreis OPD (2006): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Huber Bern

Derrida J (1988): Mémoires. Für Paul de Man. Passagen Wien

Derrida J (1989): Freud und der Schauplatz der Schrift. In: Die Schrift und die Differenz. Suhrkamp Frankfurt, S. 302-350

Freud S (1917): Trauer und Melancholie. GW X, S. 442-446

Freud S (1915): Zeitgemäβes über Krieg und Tod. GW X, S.325-355

Klein M (1937/1996): Liebe, Schuldgefühl und Wiedergutmachung. In: Gesammelte Schriften I,2, Stuttgart: Frommann, S.105ff

Kristeva J: (2007): Schwarze Sonne. Depression und Melancholie. Brandes und Apsel Frankfurt

Küchenhoff J: (2005): Verlorenes Objekt, Trennung und Anerkennung. In: Die Achtung vor dem Anderen. Psychoanalyse und Kulturwissenschaften im Dialog. Velbrück Wissenschaft Weilerswist, S.79-96

Küchenhoff J: (2008): Julia Kristeva verstehen: zwei neu übersetzte Werke helfen dabei. Psyche – Z Psychoanal 62: S.206-213

Lacan J (1996): Das Seminar, Buch.11, Die vier Grundbegriffe der Psychoanalyse. Quadriga Mannheim

Ricoeur P (1998): Das Rätsel der Vergangenheit. Erinnern – Vergessen – Verzeihen. Wallstein Göttingen

Taylor Ch (2007): A secular age. Harvard University Press Cambridge

Article inédit (Synthèse)

*Joachim Küchenhoff*

## **Les conditions d'un processus de deuil abouti**

Le présent article s'intéresse aux conditions requises pour qu'un processus de deuil réussisse ; la question de savoir dans quelle mesure il est possible de clore le processus est également posée. Une analyse est d'abord présentée des pré-conditions psychologiques requises par le deuil. Le processus est indispensable à la maîtrise des pertes. Il manifeste une structure temporelle spécifique et n'est pas éternel. Il requiert trois capacités : la capacité à se laisser aller à un processus, la capacité à l'endurer au niveau affectif et la capacité à le mener à bout et à y mettre un terme.

- la capacité à se laisser aller à un processus de deuil exige d'abord qu'une perte soit perçue et reconnue. Il est possible d'éviter le deuil en évitant les séparations, comme dans le cas par exemple de la séparation d'avec les parents, lorsque celle-ci est volontaire et menée par l'individu pour avancer dans sa construction.
- la capacité à endurer le processus de deuil au niveau affectif exige que l'individu ait bien intégré ses structures psychiques. La capacité à supporter le désespoir dépend aussi de « l'objet perdu », soit de la qualité des rapports avec ce dernier.
- et enfin, la capacité à mener le deuil et à le clore exige que la personne se soit réconciliée avec la perte ou avec le changement, une attitude que, dans le meilleur des termes, il faut associer à la notion de « pardon ».

Il reste qu'il n'est pas possible de faire son deuil seul : nous avons besoin de l'Autre, nous avons besoin d'un cadre. Un deuil solitaire ajoute à la douleur ou fait que le désespoir devient insupportable. C'est pourquoi, dans les différentes cultures, le deuil est associé à des lieux spécifiques, mais est aussi accompagné de rituels qui aident l'individu et qui lui donnent la possibilité de communiquer à d'autres et de partager avec eux la perte qu'il a subie. Il faut donc un Autre, un autre endroit qui ne sera pas enseveli sous le processus de deuil.

Les processus de deuil ne sont pas seulement activés en fonction d'une situation donnée ; ils jouent un rôle important tout au long d'une vie. La mort est l'expérience ultime, la perte qui ne peut pas être gérée d'un point de vue existentiel. Je ne peux pas faire le deuil de ma propre mort, mais je peux faire le deuil des nombreuses séparations que j'ai subies – que je me suis vu contraint de subir – dès ma naissance, de celles qui accompagnent toutes les étapes de ma maturation, du moment de mon sevrage à celui où je prends congé de ma famille primaire à celui où j'entre dans la vie professionnelle et jusqu'à celui où des proches décèdent. Vu comme cela, le deuil fait partie d'un processus de construction de soi qui dure toute la vie.

Quand le deuil aboutit-il à sa fin? L'auteur invite les lecteurs à réfléchir à la question de savoir si les processus de deuil trouvent d'eux-mêmes un terme ou si l'on peut les clore entièrement ou encore si, en réalité, ils échouent en tant que tels parce que les pertes sont inimaginables et incompréhensibles.