

Arbeitsfelder der Seelsorge: Validation und Trauer

Quellen: Pschyrembel²⁵⁹; Feil/de Klerk-Rubin, Validation; Spiegel, Der Prozeß des Trauerns;

1. Validation im Umgang mit desorientierten, sehr alten Menschen

Demenz ist eine **degenerative Hirnerkrankung**. Die Schrumpfung der Hirnsubstanz um bis zu 50% ruft zunächst kognitive, später auch nichtkognitive Störungen hervor: Affektstörungen, Depressionen, Wahnphänomene und Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus sind typische Symptome. Zuletzt sind auch ‚Primitivreflexe‘ gestört. Über eine durchschnittliche Krankheitsdauer von acht Jahren hin **verlieren Altersverwirrte sukzessive ihre Alltagskompetenz und ihre Autonomie**. Die emotionale Ausdrucks- und Erlebnisfähigkeit bleibt aber gut erhalten!

Gegen kognitive Therapien, die auf Realitätsorientierung zielen, und verhaltenstherapeutische Ansätze, die Verhaltensmodifizierung durch Belohnung und Bestrafung erreichen wollen, hat zuletzt der emotionszentrierte Ansatz der Validation von **Naomi Feil** viel Nachahmung gefunden.

Validation betrachtet desorientierte, sehr alte Menschen als solche, die **unfähig sind, mit so vielen körperlichen, psychischen und sozialen Verlusten umzugehen**. Sie ziehen sich lieber aus der Gegenwart zurück, als sich ihre Verluste einzugestehen. Sie besitzen kein flexibles Verhaltensrepertoire und **halten an überholten Rollen fest**. Sie müssen mit unbewältigten Gefühlen ringen und sind nicht zu intellektueller Einsicht fähig. Validation ist dreierlei:

- 1) . . . eine **empfindsame Einstellung**, individuelle Bedürfnisse erfüllen helfen zu wollen.
- 2) . . . eine **Entwicklungstheorie**. Den acht Entwicklungsphasen Eriksons fügt Feil eine neunte hinzu: Aufarbeiten ⇔ Vegetieren. Sehr alte Menschen kehren in die Vergangenheit zurück, um unerledigte Lebensaufgaben zu lösen – und um sich Selbstbestätigung zu verschaffen.
- 3) . . . eine **spezifische Technik**, um dem Altersverwirrten in seiner Wirklichkeit so zu begegnen, dass er nicht allein ist. Gefühle sind nicht zu analysieren – denn es ist kein neues Verhalten erlernbar – sondern sind anzuerkennen, d.h. zu validieren. Der Validationsanwender kleidet Gefühle in Worte, bestätigt sie und gibt dem Menschen seine Würde zurück.

Feil beschreibt **vier Phasen der Altersverwirrtheit**: der mangelhaften, unglücklichen Orientierung folgt die Zeitverwirrtheit, der Phase der sich wiederholenden Bewegungen schließlich das Vegetieren. Tägliches Validieren entsprechend der vier Phasen kann Altersverwirrte auf Zeit in frühere, ‚höhere‘ Phasen zurückführen.

2. Trauerarbeit als Arbeitsfeld der Seelsorge

Trauer im Angesicht eines Verlustes ist eine **Krankheitsentität**, die dem manisch-depressiven Formenkreis zuzuordnen ist und i.d.R. mit der Wiederherstellung des früheren Gesamtzustandes endet. Psychische Symptome sind reduzierte Arbeitsfähigkeit, Nervosität, ein erhöhter Konsum von Beruhigungs- und Suchtmitteln.

Spiegel beschreibt **vier typische Phasen** der Trauer: 1-2 Tage halten **Schock** und Ungläubigkeit an – dies als überwältigender Schock oder als stoische Reaktion. Danach setzt die Phase der **doppelten Kontrolle** ein: Unter den Augen der familiären und weiteren Öffentlichkeit kontrolliert der Trauernde seine Emotionen – häufig empfindet er sich als passiver Beobachter seiner selbst (↪ Derealisation/Depersonalisation). Erst in den Wochen danach setzt **Regression** ein: Da die psychischen Ressourcen erschöpft sind, verfällt der Trauernde in Apathie. Er sieht sich vor der Aufgabe, das emotionale Chaos zu strukturieren. Im Angesicht dessen tendieren Trauernde zur Vereinfachung komplexer Zusammenhänge – auch religiöser! Die **Adaptation** kann bis zwölf Monate nach dem Verlust andauern: Zuletzt hat sich der Trauernde mit dem Verlust ausgesöhnt. Er hat den Verstorbenen und den Verlust in seine innere Welt integriert.

Leicht variierte Trauerphasenmodelle finden sich bei **Bowlby**, **Kast** und **Kübler-Ross** (↪ 5 Phasen!).

Unter die **Abwehrreaktionen** eines Trauernden zählen narzißtische, etwa Verleugnen und Verdrängen des Verlustes, aggressive wie die Suche nach dem Schuldigen und objekt-libidinöse, wie die Substitution des verlorenen Liebesobjektes. Es ist wichtig, dass die **Trauer zur vollen Expression kommt und der Regression intellektuell wie emotional Raum gegeben** wird. Denn pathologische Trauer tritt ein, wenn der Trauernde eine seiner ‚Traueraufgaben‘ nicht angemessen durcharbeitet – dazu zählen die Expression inakzeptabler Gefühle, die Bewertung des Verlustes, die Integration des Verstorbenen und die Neuorientierung. Formen pathologischer Trauer können sein die Mumifizierung der Umgebung, anhaltende Apathie und dauerhafte Leugnung des Todes.

Christen haben den biblischen Auftrag, sich um Trauernde zu kümmern (**Röm 12,15; Mt 5,4**). Aufgabe pastoraler Seelsorge muss es sein, **Menschen im Umgang mit ihrer Trauer anzuleiten**. Im Falle eines konkreten Verlustes geschieht dies durch Kasualgespräche, Aussegnungen und Notfallseelsorge. Längerzeitige Begleitung kann geschehen durch weitere Gespräche nach sechs Wochen oder nach einem Jahr.

In einer Gesellschaft, die den Tod durch Anonymisierung und Privatisierung zunehmend verdrängt, fordert **Plieth, Thanatagogik** – d.h. Erziehung zum Umgang mit dem Tod – zur Aufgabe der Kirche zu machen.