

Biologie als Erdung - Der evolutionäre Trauerweg

Es gibt unterschiedliche Ansätze sich mit dem Thema Trauer auseinanderzusetzen. Ich kann mich ihr aus Richtung der Psychologie nähern, der Soziologie, dem Humanismus. Ich kann die Medizin nutzen, kulturelle Gegebenheiten, länderspezifische Aspekte, meinen eigenen familiären Umgang mit dem Tod, Spiritualität, Schamanismus und so weiter.

Mir fehlt dabei die biologisch, evolutionäre Sichtweise.

Führen wir es einmal an seinen Kern zurück. Was sind wir Menschen?

Säugetiere, sicherlich kognitiv hochentwickelt, im Kern laufen die gleichen Mechanismen in unseren Körpern ab, wie in jedem Pferd, jeder Maus oder Löwen. Natürlich unterscheiden wir uns von der Kuh draußen auf der Weide und dennoch funktioniert unser Körper sehr ähnlich. Alle biologischen, chemischen und physikalischen Abläufe sind identisch. Aber wenn wir "nur" Säugetiere sind, lassen sich daraus Konsequenzen ableiten.

Entstehen konnte dies alles in seiner heutigen Form und nach bisherigem Wissenstand nur auf unserer Erde. Nehmen wir den nackten Menschen und versetzen ihn, so wie er geboren wurde, auf den Mond oder auf den Mars. Er stirbt augenblicklich. Ein Leben, wie dies hier auf der Erde möglich ist, ist auf anderen Planeten nicht möglich. Eine zweite Erde gibt es nicht.

Unsere Biologie, die sich auf diesem Planeten entwickelt hat, stellt also eine Art Wurzel dar, die uns mit unserer Erde direkt verbindet. Wir leben auf ihr, ernähren uns von dem, was hier wächst, atmen den Sauerstoff, den andere Organismen für uns bereitstellen, trinken sein Wasser. Wir bestehen aus ihr, ihren Molekülen, ihren Mineralien. Wenn wir sterben, werden wir wieder ein Teil von ihr. Schauen wir uns den Komposthaufen mit den entsorgten Pflanzen aus dem Garten an, werden diese nach einer gewissen Zeit zu Erde, mit der wir die anderen Pflanzen düngen. Gehen wir auf den Friedhof, dort wo unsere Liebsten beerdigt wurden, finden wir nach ein paar Jahrzehnten, je nach Boden, keine Anhaltspunkte mehr von ihnen. Wir haben seinen Takt angenommen und richten uns danach. Nehmen wir nur die täglichen Schlafenszeiten oder die Arbeitsabfolge in der Landwirtschaft.

Gehen wir näher auf die Evolution ein.

Trauer, so wie wir diese kennen, ist bisher nur bei sozialen Wesen nachweisbar und dies nicht nur beim Menschen, sondern genauso bei Primaten, von denen wir abstammen oder Elefanten, Wale, Hunde etc.

Anthropologen gehen davon aus, dass die menschliche Trauer erst vor ca. 300.000 Jahren entstanden ist. Erst zu diesem Zeitpunkt finden wir durch Ausgrabungen erste Auseinandersetzungen des Menschen mit dem Tod. Trauer ist demnach nicht "gottgegeben". Sie war nicht immer da. Sie ist auch keine Eigenheit des Menschen.

Wenn also die menschliche Evolution so sehr verknüpft ist mit der Erde und ihrer Entwicklung, müssen nach meiner Ansicht, Ansatzpunkte zur Erklärung unserer Trauer auch dort zu finden sein.

Ein durchschnittlicher, 70 Kilogramm schwerer Mann hat etwa 36 Billionen Körperzellen. Eine durchschnittliche, 60 Kilogramm schwere Frau hat rund 28 Billionen Körperzellen. Jede dieser Zellen beinhaltet genetisches Material, das das Resultat unserer Evolution ist. Mit diesem Material arbeitet der Körper in jedem Augenblick unseres Lebens. Wir, die wir hier leben, sind das vorläufige Endergebnis dieser Entwicklung. Alles was Sinn macht und uns nicht unmittelbar schädigt, ist dort abgespeichert. Auch die Mechanismen, die nach einem Verlust ablaufen.

Mein Hilfsansatz für trauernde Männer aber auch für Frauen ist, diese Mechanismen in Kombination mit unserer Evolution leicht verständlich für Jedermann/frau zu erklären. Denn erst, wenn wir uns selber verstehen, können wir unsere Trauer wirklich begreifen.

Ich helfe Dir dabei, dich zu verstehen. Erst, wenn du dich selbst verstehst, wirst du einen Weg finden durch die Trauer.

Damit stelle ich bisherigen Ansätze in der Begleitung nicht in Frage, sondern biete eine ergänzende Perspektive an, die hilft.

© Dr. Martin Kreuels