

## Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

*Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt*

### 5.2.c Weitere Aspekte des Trauerprozesses

In unserer an Jugend und Stärke orientierten Leistungsgesellschaft, in der vor allem der Starke und Dynamische zählt, der „coole Typ“, der mit allem, was geschieht, souverän umgehen kann, haben Trauernde es schwer. Schon nach kürzester Zeit verlangt man von ihnen, dass sie jetzt genug getrauert hätten und sich dem Leben wieder zuwenden sollen. Trauer wird als Schwäche und Unfähigkeit angesehen, weil die Trauernden angeblich mit Lebenskrisen nicht souverän umzugehen vermögen. Nur einige Arbeitgeber nehmen Rücksicht auf die Trauer ihrer Mitarbeitenden, die meisten erwarten dagegen, dass er oder sie schon nach zwei Tagen in derselben Qualität und Intensität weiterarbeitet wie vor dem Trauerfall. Oft ist es der einzige Weg, sich für einige Zeit krankschreiben zu lassen, um Zeit für seine Trauer zu haben. Damit wird die Trauer pathologisiert, was, wie gesagt, eigentlich nicht angemessen ist.

Hinzu kommt, dass in unserer Gesellschaft der Einzelne nur selten persönlich vom Tod eines nahen Angehörigen betroffen ist, denn die Sterblichkeitsrate ist in unserem Land stark zurückgegangen. Die Menschen werden heute wesentlich älter als früher, so dass der Tod eines engen Verwandten (statistisch gesehen) nur noch alle dreißig Jahre erlebt wird. Deshalb fehlen vielen Menschen eigene Erfahrungen mit Tod, Abschied und Trauer. Sie wissen nicht, wie sie sich einem Trauernden gegenüber verhalten sollen, gehen ihm aus dem Weg oder wechseln das Thema, wenn die Rede auf den Verstorbenen kommt. Sie nehmen damit den Trauernden die Möglichkeit und den Raum, um die Trauer zu leben, zum Beispiel durch wiederholtes Erzählen, auch gefühlsmäßig zu begreifen, dass der Verstorbene wirklich tot ist und nicht wiederkommt. Sich gemeinsam zu erinnern, hilft, das eine oder andere noch einmal zu bedenken und zu verarbeiten.

Andere Angehörige oder Freunde haben den Anspruch an sich selbst, den Trauernden wieder froh machen und über den Verlust hinwegtrösten zu wollen. Damit überfordern sie sich total und nehmen weder die Verstorbenen noch die Trauernden ernst, denn Trauer lässt sich nicht einfach wegtrösten. Solche hilflosen Tröstungsversuche, die oft mit Allgemeinplätzen<sup>1</sup> oder gut gemeinten Ratschlägen<sup>2</sup> einhergehen, verletzen den Trauernden eher als dass sie helfen. Monika Müller<sup>3</sup> betont: „Trost ist nicht die rasche Aufrichtung der geknickten Seele, ist nicht die Vermittlung von Lichtblicken und Zuversicht, sondern ist eine den Leidenden empfindende und seine Empfindungen vermittelnde Mitmenschlichkeit. Trost kommt zum Schmerz hinzu, geht in ihn ein, aber nimmt den Schmerz nicht weg.“ Statt Ratschläge zu erteilen oder mit allgemeinen Floskeln zu kondolieren, ist es viel wichtiger, über den Verstorbenen zu reden, das Bild, das die Trauernden von den Verstorbenen haben durch eigene Erlebnisse und Erfahrungen zu ergänzen oder einfach da zu sein und die Situation mit auszuhalten. Den Trauernden eine Schulter anbieten, an die sie sich anlehnen und sich ausweinen können, ihre wechselhaften Stimmungen ertragen, ihnen zuhören und durch behutsames Nachfragen helfen, dass sich die Gedanken ein wenig ordnen – das wäre so nötig, fehlt aber vielen Trauernden. Sie haben keine Familie und keinen Freundeskreis, der sie auffängt und ihrer Trauer Zeit, Raum und Begleitung gibt.

Der Tod des geliebten Menschen hat die Betroffenen zutiefst verletzt. Viele Menschen fühlen sich amputiert, so, als ob ein Teil von ihnen mit gestorben sei. Der Tod hat eine Wunde in ihrer Seele aufgerissen, die viel Zeit braucht, um wieder zu heilen. Diese Verletzung wurde in früheren Zeiten durch die Trauerkleidung deutlich gemacht, sie bot so einen gewissen Schutz. Heute ist sie äußerlich nicht zu sehen, deshalb nehmen auch viele Menschen keine Rücksicht darauf. Einem Verletzten, der einen dicken Verband trägt oder ein Gipsbein hat, würden sie wahrscheinlich sofort helfen oder ihn zumindest bedauern, aber mit seelischen Verletzungen können viele Menschen nicht angemessen umgehen. Dennoch schmerzt es, wenn diese Verletzung einfach ignoriert wird. Jede unsanfte Berührung dieser Wunde tut unendlich weh. Deshalb sind die Menschen in der Trauerzeit oft äußerst dünnhäutig und empfindlich. Jedes unbedachte Wort trifft sie viel mehr als sonst, und sie reagieren heftiger darauf als früher.

Trauer ist nicht davon abhängig, ob wir einen Menschen geliebt haben. Wir müssen auch den Ungeliebten betrauern, und diese Trauer ist womöglich schmerzhafter und kränkender als die um einen geliebten Menschen. Die Erfahrung hat immer wieder eines gezeigt: Es ist viel schwieriger, einen Weg durch die Trauer zu

<sup>1</sup> „Da müssen wir alle mal durch, du schaffst das schon“ oder „Kopf hoch, auch dir scheint die Sonne wieder“ „Du musst jetzt stark sein“ oder ähnliche Sätze

<sup>2</sup> „Die Zeit heilt alle Wunden“ „Den Weg müssen wir alle mal gehen“ u.ä.

<sup>3</sup> Müller, Monika: Trauergruppen leiten Betroffenen Halt und Struktur geben, Göttingen 2014 Vandenhoeck & Ruprecht S.17

## Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

*Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt*

finden, wenn die Erinnerungen belastet sind von geschehenem Unrecht, von Streit und Verletzungen, wenn noch so vieles unabgeschlossen war und der Klärung und Verständigung bedurft hätte. Für die Hinterbliebenen stirbt mit diesem Tod auch die Hoffnung auf ein klärendes Wort, auf Versöhnung und Neubeginn in der gestörten Beziehung zu den Verstorbenen. Manche Menschen haben Zeit ihres Lebens darauf gehofft, von den jetzt Verstorbenen anerkannt und geliebt zu werden, vielleicht auch: es ihm oder ihr wenigstens einmal recht machen zu können, einmal anerkannt und gelobt zu werden, und müssen jetzt diese Hoffnung endgültig begraben. Oder sie haben selbst dem anderen Unrecht getan und bislang nicht den Mut gehabt, um Verzeihung zu bitten und die eigene Schuld einzugestehen, und jetzt scheint es zu spät dafür zu sein. Hier können Trauerbegleiterinnen und Begleiter darauf hinwirken, dass die Trauernden eventuell noch einen Brief an den Verstorbenen schreiben und ihn um Verzeihung bitten oder dass sie in einem Ritual dem Verstorbenen Vergebung zusprechen und beispielsweise einen „Schuldschein“ symbolisch verbrennen oder ähnliches.

Vieles verändert sich durch den Tod eines uns nahes stehenden Menschen unwiderruflich, auch wenn manche sich gegen Veränderungen sperren und am liebsten alles so lassen möchten, wie es war (beispielsweise, nichts im Kinderzimmer verändern, weil man immer weiter, gegen jede Realität, hofft, dass das verstorbene Kind zurückkommt.) Eine Anpassung der Hinterbliebenen an die neue, veränderte Situation erfolgt so nicht oder über einen längeren Zeitraum nicht. Dabei ist es jedoch schwierig, konkret zu benennen, was „ein längerer Zeitraum“ bedeutet. Sicher ist, dass ein bis zwei Jahre für die intensive Trauer um einen nahen Angehörigen völlig normal sind. Diese Eltern können, auch wenn sie den Tod auf diese Weise verleugnen und verdrängen wollen, natürlich nicht rückgängig machen. Ebenso wird es nicht gelingen, vor unserer Trauer davon zu laufen. Wir können sie nicht ablegen wie einen alten Mantel, sondern sie begleitet uns, egal wie weit wir fortgehen oder wie sehr wir uns durch Arbeit oder Vergnügungen auf andere Gedanken bringen wollen. Solche Ablenkung mag manchmal nötig sein, um Trauerpausen zu haben und neue Kräfte zu sammeln, aber nach kürzester Zeit hat uns unsere Trauer eingeholt. Sie springt uns oft plötzlich und völlig unerwartet an wie ein wildes Tier und lässt sich nicht abschütteln. Nach langer Zeit wird es bei einem normalen Trauerverlauf ein wenig leichter. Es ist als ob sich eine Wunde schließt. Doch die zurückbleibende Narbe wird immer wieder einmal schmerzen. Gleichzeitig wird den Trauernden im Rückblick auf ihren Trauerweg bewusst werden, dass sie unter Schmerzen gewachsen sind, Verständnis für andere Menschen in ähnlichen Situationen haben und ihr Leben an Reife und Tiefe gewonnen hat.

„Du musst loslassen“ wird vielen Trauernden immer wieder als Forderung angetragen und damit ist oft gemeint: Du musst den Verstorbenen vergessen, dich anderen Dingen zuwenden, wieder Neues beginnen usw. Mir geht es nicht um Vergessen des Verstorbenen, sondern um einen Abschied, der die Veränderung realisiert, also den Tod nicht leugnet oder verdrängt. Es geht darum, den Platz der Verstorbenen in unserem Leben neu zu bestimmen, sie neu in unser Leben zu integrieren. Sie bleiben, natürlich auf veränderte Weise, Teil unseres Lebens und gehören auch weiterhin zu uns, weil sie mit unserer Lebensgeschichte ganz eng verbunden sind.

Wir können nicht verhindern, dass die Rolle in der Gesellschaft und der Platz in der Familie sich verändern: Plötzlich gehört man selbst zur älteren Generation, weil niemand von den „Altvorderen“ mehr da ist. Die Frau ist nicht mehr Ehefrau und Teil eines Paares, sondern Witwe, plötzlich ist man Einzelkind oder ältestes oder jüngstes Kind, Halbwaise oder Waise usw. Diese „Statusänderung“ hat Auswirkungen auf den Alltag, und es braucht Zeit, sich in der neuen Rolle zurechtzufinden.

Außerdem gibt es Situationen, die das Trauern sehr erschweren: Wenn es keine Leiche gibt und ein Mensch lediglich für Tod erklärt wurde, weil er vermisst ist oder beispielsweise nach menschlichem Ermessen bei einem Flugzeugabsturz oder einen Tsunami ums Leben gekommen ist, wird die Trauer immer wieder durch die Hoffnung unterbrochen, er oder sie könnte doch noch wiederkommen, weil er nicht in dem Flugzeug war, sich irgendwie retten konnte usw. Auch wenn aller Wahrscheinlichkeit nach nicht damit zu rechnen ist, erschwert der ständige Wechsel zwischen wahnwitziger Hoffnung und Verzweiflung den Trauerprozess. Hinzu kommt, dass es keinen Abschied gab und den Betroffenen das Grab als Ort für ihre Trauer fehlt.

Trauer ist auch dann besonders schwer, wenn sie nicht offen gelebt werden kann, weil beispielsweise die Verstorbene die heimliche Geliebte war, von der niemand wissen durfte (und darf). Auch die Trauer nach einer Trennung oder Scheidung kann erschwerte Trauer sein, denn sie wird oft vom sozialen Umfeld nicht anerkannt. Entweder heißt es: „Du bist doch selbst schuld, denn Du hast dich schließlich von ihm (oder ihr) getrennt“, oder: „Sei froh, dass Du ihn (sie) los bist. Er (sie) hat es doch gar nicht verdient, dass du um ihn (sie) trauerst.“ Verkannt wird dabei, dass sich zwei Menschen getrennt haben, die sich einmal geliebt haben und dass sie auch um sich selber trauern, um das Scheitern eines Lebensplans, um nicht mehr zu verwirklichende Hoffnungen und Träume. Außerdem gilt, dass Trauer immer erschwert ist, wenn Schuld zwischen den Betroffenen steht, vieles ungeklärt ist und nicht mehr geklärt werden kann. So ist auch die Trauer nach einem Suizid eine erschwerte Trauer, weil sie fast immer mit Scham- und Schuldgefühlen verbunden ist.