

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

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

5.2.a Der Trauerprozess hat viele Facetten

Wir unterscheiden grundsätzlich drei Trauerzeiten:

- Die Zeit des Abschieds, die auf den Tod zuläuft,
- die „angehaltene Zeit“ zwischen Tod und Beerdigung,
- Die Zeit der Trauer nach der Beerdigung.

In jeder Zeit gibt es jeweils andere Schwerpunkte und andere Ziele:

- In der Zeit des Abschieds betrauern die Sterbenden und ihre Angehörigen gemeinsam (oder jede/r für sich) das zu Ende gehende Leben. Sie müssen Abschied nehmen und die Sterbenden gehen lassen. Sie schauen zurück und haben die Zeit bis zum Tod im Blick.
- Die Tage der sogenannten „angehaltenen Zeit“ zwischen Tod und Beerdigung sind bestimmt durch viele Aktivitäten, die mit der Bestattung zusammenhängen. Es ist vieles zu regeln und zu organisieren, so dass die eigentliche Trauer in den Hintergrund gedrängt wird. Die Hinterbliebenen „funktionieren“, haben aber emotional nur bedingt erfasst, was der Tod der Verstorbenen für sie bedeutet.
- Erst nachdem die Verstorbenen ihren Platz auf dem Friedhof (oder wo auch immer) haben, beginnt die eigentliche Trauerzeit, deren Ziel es ist, die Endgültigkeit des Abschieds anzuerkennen und sich im Leben ohne die Verstorbenen neu zu orientieren. Zugleich werden die Trauernden den Verstorbenen einen Platz in ihrem Leben geben, an dem sie ihnen auf eine andere Weise nahe bleiben. Neben dem, was losgelassen werden muss, soll dann das stehen, was bleibt und die Trauernden auf ihrem weiteren Lebensweg begleitet.¹

Diese Einteilung legt es nahe, dass nicht die Ehrenamtlichen, die den Sterbeweg begleitet haben, auch die Trauerbegleitung in derselben Familie wahrnehmen sollten, denn oft ist in der Sterbezeit eine sehr enge Beziehung zu den Angehörigen gewachsen. In der Trauerzeit nach der Beerdigung geht es jedoch darum, den Weg in das eigenständige Leben erneut zu finden und sich nach und nach von dem oder der Trauerbegleitenden zu lösen. Das würde dadurch erschwert, wenn vorher schon eine enge Bindung vorhanden war.

Trauer ist keine behandlungsbedürftige Krankheit, sondern ein Prozess, in dem der durch den Tod bewirkte Einbruch in das eigene Leben integriert und der Abschied von einem geliebten Menschen durchlebt werden muss. Ein „Zurück“ in das Leben vor diesem Abschied wird es nicht geben, aber neue Lebensmöglichkeiten können sich auftun, die die Trauernden gereift und um wichtige Erfahrungen reicher ergreifen können. Trauer ist harte Arbeit und eine große Leistung, die die Trauernden im Auslösen, Tragen und Durchgehen ihrer Trauer vollbringen. Sie verlangt unseren Respekt und verbietet es, in die Belange der Trauernden einzugreifen und sie verändern zu wollen. Vielmehr geht es darum, den Trauernden zu helfen, ihren eigenen Weg mit der Trauer zu finden.

Oft beginnt er damit, dass die Trauernden, besonders wenn der Tod plötzlich eintritt, ähnlich wie bei der Nachricht von der unheilbaren Erkrankung, mit einem Schock reagieren und den Tod nicht wahrhaben wollen. Sie fühlen sich wie zu einem Eisblock erstarrt oder erleben alles wie durch eine Nebelwand oder wie in Watte verpackt. Das Gefühl der Unwirklichkeit bestimmt oft die ersten Momente. „Eben hat er noch gelebt! Es ist so unwirklich, dass er jetzt tot ist.“ „Es ist so unfassbar, dass sie tot sein soll. Sie war doch immer da! Ich kann es einfach nicht begreifen!“ sind typische Äußerungen in der allerersten Zeit nach Eintritt des Todes. Auch Menschen, die mit dem Sterben ihrer Angehörigen rechnen mussten, weil sie alt und schwerkrank waren, die vielleicht auch erleichtert sind, dass eine lange Zeit des Leidens vorüber ist, haben das Gefühl des Unwirklichen. Es braucht Zeit bis das, was sie mit dem Verstand wissen, nämlich, dass er oder sie gestorben ist, auch im Gefühl ankommt. Oft wird es dadurch als Realität erlebt, dass die Trauernden es selber aussprechen: „Er/sie ist gestorben.“

Manchmal hält diese Erstarrung bis zur Beerdigung an. Fast mechanisch wird alles erledigt, was zu tun ist, wobei es meistens schwerfällt, sich zu konzentrieren und alle jetzt anstehenden Entscheidungen zu tref-

¹ Kerstin Lammer formuliert ähnliche Traueraufgaben, die jeder Trauernde bewältigen sollte. Dazu gehören: Den Tod realisieren helfen, den Verlust validieren, Trauerreaktionen auslösen helfen, die Lebens- und Beziehungsgeschichte von Verstorbenen und Hinterbliebenen rekonstruieren helfen, den Abschied gestalten helfen und zur Hinwendung zum Leben ermutigen, Bewältigungsressourcen und Risikofaktoren identifizieren, begleitend die soziale Umwelt Trauernder im angemessenen Umgang mit ihnen schulen. Vgl.: Kerstin Lammer: Den Tod begreifen, Neukirchen-Vluyn 2003

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

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

fen. Manchmal wird erst in dem Moment, in dem der Sarg ins Grab hinabgelassen wird, die Situation auch emotional erfasst, Tränen beginnen zu fließen, und manche Menschen brechen weinend zusammen. Wieder andere reagieren sofort nach Eintritt des Todes mit heftigen Gefühlsausbrüchen, mit Tränen und Verzweiflung, andere empfinden eine große Leere oder aber Frieden und Dankbarkeit. Alle brauchen Zeit. Deshalb ist es so wichtig, dass die 36 Stunden, die die Toten zuhause bleiben dürfen, auch für den Abschied genutzt werden. Zu oft hat ein Bestatter die Toten schon abgeholt, bevor die Hinterbliebenen überhaupt begriffen haben, dass ihre Angehörigen tot sind. „Es ging alles viel zu schnell! Ich hatte noch gar nicht richtig erfasst, dass er jetzt wirklich tot ist. Auf einmal war er fort. Mir blieb gar keine Zeit, um Abschied zu nehmen!“ sagen viele Trauernde und bedauern sehr, dass sie diese Gelegenheit unwiederbringlich versäumt haben. Zwar ist ein nachträglicher Abschied beim Bestatter in den meisten Fällen möglich. Doch das ist nicht dasselbe.

Mit der Bestattung gibt es einen Ort, an dem sich die Trauer festmachen kann und den viele für ihre Trauer brauchen. Zum Grab gehen, es liebevoll bepflanzen und hier Zwiesprache mit den Verstorbenen halten zu können, ist vielen Trauernden sehr wichtig. Das sollte bedacht und besprochen werden, bevor jemand sich für ein anonymes Begräbnis oder eine Seebestattung entscheidet oder einen schönen, aber für manche Angehörige nur schwer zugänglichen Baum im Bestattungsforst oder Friedwald aussucht.

Nachdem die Beerdigung vorüber ist und alle Besucher wieder fort sind, beginnt der Alltag, der nun ohne die Verstorbenen gelebt werden muss. Dabei ist es ein erheblicher Unterschied, ob die Trauernden zuvor mit den Verstorbenen in einem Haushalt gelebt haben und in der Wohnung alles an ihn oder sie erinnert, oder ob sie in ihren eigenen Alltag zurückkehren, in dem der Verstorbene nur manchmal zu Besuch war. Trauernde haben noch oft das Gefühl, jetzt müsse der Verstorbene doch zur Tür hereinkommen, sie meinen, seinen Schritt auf der Treppe zu hören oder ihn in der Fußgängerzone gesehen zu haben. Automatisch decken sie den Tisch für ihn mit und rufen, dass das Essen fertig sei. Viele meinen deshalb, dass sie verrückt werden oder zumindest nicht mehr ganz normal seien. Dabei sind das ganz natürliche Reaktionen. Es gab so vieles, was die Partner oder Eltern und Kinder aneinandergebunden hat, so viele Beziehungsfäden, die sich erst allmählich lösen, so dass dies ein ganz normaler Prozess ist. Carmen Berger-Zell spricht in diesem Zusammenhang von Resonanzbeziehungen².

Die Zeit der Trauer ist oft gekennzeichnet durch heftige Ambivalenzen. Unser Gefühl für Sicherheit und Identität ist so stark mit unseren engen Bezugspersonen verflochten, dass Trauernde beim Tod eines engen Angehörigen eine Identitätskrise erleben und zwischen den verschiedensten Gefühlen hin- und hergerissen sind. Trauer ist ein sehr komplexes Geschehen mit ganz unterschiedlichen Gefühlen wie Wut, Schmerz, Verzweiflung, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Zorn, Angst, Leere und Sinnlosigkeit, Reue, Dankbarkeit und Erleichterung, die teils miteinander streiten, teils nacheinander auftreten oder voneinander überlagert werden, so dass viele Trauernde sich schwertun, mit diesem Gefühlschaos zurecht zu kommen. Je nach der Beziehung zu den Verstorbenen, nach Veranlagung, Erziehung und Situation sind die einzelnen Gefühle unterschiedlich stark.

Das äußert sich auch in im Verhalten der Trauernden: In einem Moment suchen Trauernde die Nähe eines anderen Menschen, während sie im nächsten Augenblick lieber allein sein und sich am liebsten irgendwo verkriechen möchten. Mal wollen sie über den Verstorbenen reden, mal möchten sie vor ihrer Trauer fliehen und überhaupt nicht auf den Verstorbenen angesprochen werden. Letzteres interpretierten Menschen aus dem Umfeld der Trauernden oft als „Erlaubnis“, sich nicht weiter um den Trauernden kümmern zu müssen und übersehen dabei, dass die Trauernden im nächsten Moment bereits wieder große Sehnsucht nach Nähe und Gespräch haben.

Viele Menschen sind durch ihre Trauerreaktionen wie beispielsweise Schlafstörungen, anhaltende Müdigkeit, Appetitlosigkeit, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Antriebsschwäche (oder aber genau das Gegenteil), Kopf- oder Magenschmerzen, und ihre wechselnden Gefühle wie Wut, Verzweiflung, Sehnsucht oder Hoffnung hin und hergerissen und meinen auch deshalb, krank zu sein oder verrückt zu werden. Sie wissen nicht, dass dies alles normale Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen sein können³, und dass es vielen Trauernden ähnlich geht wie ihnen. Dass die Welt sich weiterdreht und selbst engste Angehörige wieder ihren Alltag leben, als ob nichts geschehen sei, ist für sie kaum auszuhalten. Immer wieder

² Berger-Zell, Carmen: Abwesend und doch präsent – Wandlungen der Trauerkultur in Deutschland, Neukirchen 2013

³ Bei länger andauernden Schmerzen sollte trotzdem eine Abklärung durch einen Arzt erfolgen, ob eine organische Erkrankung vorliegt. Trauer ist keine Krankheit, aber Trauernde sind anfälliger für Krankheiten. Dagegen ist es eher schädlich, den Trauerschmerz durch Psychopharmaka dämpfen zu wollen, denn das verzögert den Trauerprozess nur und hilft nicht wirklich.

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

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

sagen Trauernde: „Meine Uhren gehen anders. Für mich ist mit dem Tod dieses geliebten Menschen die Zeit stehengeblieben. Und es tut mir weh, dass selbst enge Angehörige so schnell wieder „zur Tagesordnung zurückgekehrt“ sind, weiter ihre Arbeit nachgehen, als ob nichts geschehen wäre. Dabei hat der Tod meines Liebsten für mich alles verändert. Ich bin total aus der Bahn geworfen. Nichts ist mehr wie vorher. Ich muss mich erst wieder ganz neu finden.“

Manche Trauernde spüren sehr deutlich: Teile ihres eigenen Lebens sind mit dem Tod eines nahestehenden Menschen unwiderruflich zu Ende. Sie trauern um den anderen, aber ebenso auch um sich selbst, weil ihrer Liebe das Gegenüber fehlt und sie sich verlassen vorkommen. Da ist niemand mehr, der sie liebevoll in den Arm nimmt oder sie tröstet, der mit ihnen lacht oder weint, niemand, mit dem sie sich ohne Worte verstehen, und dem sie so bedingungslos vertrauen können, weil sie eine lange (oder zumindest sehr intensiv erlebte) gemeinsame Zeit verbindet. Sie fühlen sich verlassen und können nur schwer mit der Einsamkeit umgehen, die sie jetzt erleben (und auch dann spüren, wenn Freunde oder Angehörige sich regelmäßig um sie kümmern). Viele Trauernde empfinden eine riesengroße Wut auf das Leben, das ihnen so Schlimmes angetan hat und fragen verzweifelt, wie Gott ihnen ein solches Leid zumuten kann. Auch wir Christen haben keine schnellen Antworten auf die Frage nach dem „Warum?“ „Warum so früh? So plötzlich?“. Aber wir können da sein und die Fragen gemeinsam aushalten und Verständnis für ihre Wut zeigen. Oft suchen Trauernde nach Schuldigen. Ja, viele meinen, den Tod eines geliebten Menschen besser ertragen zu können, wenn sie dafür einen Verantwortlichen ausgemacht haben. So spielt die Frage nach der Schuld in ganz vielen Trauerprozessen eine wichtige Rolle. Ohnmacht, Hilflosigkeit und Verunsicherung angesichts des Todes sind für viele Menschen nur schwer auszuhalten, und deshalb reagieren sie mit Schuldvorwürfen gegen den Arzt, der die falsche Diagnose stellte, gegen den Verstorbenen, weil er nicht früher zum Arzt ging, gegen sich selbst, weil sie den Verstorbenen nicht vor dem Tod haben bewahren können. Manchmal ergießen sich die Vorwürfe auch über Hospizbegleiterinnen oder Hospizbegleiter, weil sie zufällig gerade vor Ort sind.⁴

Wenn nicht besondere Ereignisse wie etwa ein Suizid, ein Gewaltverbrechen, ein Unfall oder die Häufung mehrerer Todesfälle die Trauer erschweren, können ca. 80% der Trauernden in der Regel den Trauerweg bewältigen, ohne dass sie professioneller Hilfe von außen bedürfen. Trauer ist jedoch zusätzlich schwer, wenn das soziale Umfeld fehlt und es niemanden gibt, mit dem die Trauernden über ihren Verlust reden können und die sie in ihrer Zerrissenheit und ihrem Gefühlschaos verstehen. Ob die Trauer eine erschwerte, eine traumatische Trauer oder eine komplizierte Trauer ist, hängt von der Dauer des Prozesses ab und wird dadurch bestimmt, welche Risikofaktoren es gibt, welche Ressourcen denen gegenüberstehen und welche Symptome die Trauernden zeigen⁵.

Fast ununterbrochenes Weinen, sowie das Überflutet-Werden von Trauergefühlen und auch nach längerer Zeit kein Zurückfinden in das normale Leben, sind Anzeichen dafür, dass die Trauer eine erschwerte Trauer ist (beziehungsweise geworden ist). Wer stets nur jammert, will Zuwendung, ohne sich mit dem Verlust eigenständig auseinanderzusetzen. Wer anklagt, macht andere für sein Leiden und seinen Kummer verantwortlich. Beides kann den Trauerprozess sehr erschweren. Dasselbe gilt auch, wenn der aktuelle Verlust unbewusst vermischt mit der Trauer um frühere Verluste ist oder wenn die Trauer nicht gelebt werden kann, weil die Sorge für andere oder der Kampf um das eigene Überleben im Vordergrund stehen. Daneben gibt es eine larvierte (versteckte) Trauerreaktion, wenn nämlich die Trauernden wie versteinert sind, sich verhärteten, eine Schutzwall um ihre Gefühle errichten, hinter Zynismus und Ironie ihre Trauer verbergen, immer tapfer sein wollen, niemandem zur Last fallen möchten und stets so tun, als ob alles in Ordnung sei und sie keinerlei Hilfe benötigen. Oft sagt ein Trauernder dann: „Danke, mir geht es gut. Ich komme schon klar“, während Tonfall, Haltung und Aussehen das Gegenteil signalisieren.

⁴ Das Thema Schuld wird uns an einem weiteren Studientag gesondert beschäftigen

⁵ Eine ausführliche Darstellung findet man bei Chris Paul in: Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung Gütersloh, 2011, S.70 ff