

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

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

5.6.c Trauerphasen nach Ruthmarijke Smeding: Trauer erschließen

Ausgangspunkt ist u. a. ihre Aufteilung der Trauernden:

- ca. 60 Prozent bewältigen ihre Trauer eigenständig, d. h. sie benötigen keine Begleitung im Sinn von professioneller Hilfe,
- ca. 30 Prozent benötigen punktuelle Trauerbegleitung auf ihrem eigenständigen Weg, d. h. professionelle Hilfe unterstützt die Trauernden ohne direkten Einfluss zu nehmen (geringer Umfang, evtl. Seelsorger oder ...),
- ca. 10 Prozent kommen mit ihrer Trauer nicht zurecht, d. h. die „Trauer entgleist“ und deshalb ist professionelle Begleitung z. B. durch Therapeuten über einen gewissen Zeitraum erforderlich, damit es normal weitergeht.

Zudem spricht sie von der sog. Rest-Trauer. Darunter versteht sie, dass ein Teil der Trauer nie verschwindet, aber der Trauernde lernt, damit ohne Schmerzen zu leben: nicht trauern müssen, aber trauern dürfen! Ein weiteres Stichwort ist die sogenannte Risiko-Trauer, ein abweichender Trauerverlauf, der jedoch unter den zugrundeliegenden erschwerten Umständen (Suizid und Schuldgefühle, Gewaltverbrechen, Kindstod, Mehrfachtod durch Unfall, kein soziales Umfeld, psychische Vorerkrankungen, ...) als normal angesehen wird.

R. Smeding hat ihr Modell „Trauer erschließen“² genannt, und sie versteht dieses Modell als Ergänzung zu den eigenen Fähigkeiten des Trauernden. Sie teilt ihr Modell in drei Gezeiten der Trauer ein:

- die Januszeit, mit dem einmalig auftretenden Einstieg der Schleusenzeit,
- die Labyrinthzeit und
- die Regenbogenzeit

Smeding geht davon aus, dass die Gezeiten nicht einmalig durchschritten werden, sondern dass Trauer wie die Jahreszeiten bzw. wie Meereswellen kommen und gehen wie Ebbe und Flut. Am Anfang der Januszeit steht die Schleusenzeit, so wird die Zeit zwischen dem Eintritt des Todes und der Bestattung bezeichnet. Mit dem Tod eines geliebten Menschen schließt sich die Tür zwischen den Angehörigen und dem Verstorbenen. Die Betroffenen beschreiben diese Zeit im Rückblick oft „wie einen Tunnel“ oder eine Schleuse, dunkle Tage, durch die sie „wie ferngesteuert“ gehen mussten. In dieser Phase erfolgt der Übergang eines Angehörigen in die Rolle des Hinterbliebenen. Wenn das Schleusentor sich geschlossen hat, gibt es kein Zurück mehr in den alten Abschnitt des Lebensflusses.

Nur die Schleusenzeit als Einstieg in die Trauer ist einmalig. Die Januszeit ist die Zeit der Zerrissenheit. (Janus: Römischer Gott der Tore und Durchgänge sowie des Anfangs, dargestellt mit einem Doppelantlitz, das heißt er schaut zugleich nach vorn und nach hinten.) Die Angehörigen wollen / können den Tod des geliebten Menschen nicht wahrhaben. Das Leben der Angehörigen ist gespalten. Einerseits blicken die Betroffenen zurück in die Vergangenheit und denken an die gemeinsame Zeit mit dem geliebten Menschen. Andererseits wissen sie genau, dass sie nach vorn blicken sollten, um die alltäglichen Verpflichtungen zu regeln. Die Trauernden sehnen sich nach ihrem Leben mit dem geliebten Menschen zurück und wehren sich gegen ein Leben ohne die verlorene Person.

²Smeding, Rm., Heitkönig-Wilp, M., Trauer erschließen, Ludwigsburg, 2014

Es folgt die Labyrinth-Zeit. Den Verlust eines Menschen zu bewältigen, stellt für die Hinterbliebenen eine Lebensaufgabe dar. Das Labyrinth ist das äußere Zeichen für den inneren Weg. Dieser ist gewunden, unruhig und schwer, aber er geht immer vorwärts zur Mitte, auch dann wenn die Angehörigen manches Stück des Weges anscheinend zurückgehen. Es ist die Zeit des Lernens, der Trauerarbeit und des Schmerzes. Gefühle wie Wut und Verzweiflung brechen heraus. Die Labyrinthzeit, kann als die Suche nach einem Weg zur Mitte beschrieben werden. Das Labyrinth in diesem Sinn ist kein Irrweg, sondern die Trauernden gelangen im Labyrinth an einen Mittelpunkt (Wendepunkt) und kommen verändert heraus. In dieser Zeit warten fünf Aufgaben auf die Trauernden:

- Die Trauer und die Belastungen aushalten.
- Die Trauer tragen lernen.

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

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

- Den Verstorbenen loslassen.
- Dinge und Handlungen verwandeln: Trauernde müssen sich auf die neue Situation einstellen und sollten ihr Leben aktiv gestalten.
- Dinge, die der Verstorbene gemacht hat, übernehmen oder neu lernen.

In der Regenbogenzeit wird das Leben wieder bunter. Die Angehörigen beschreiten ihren persönlichen Lebensweg weiter ohne die verstorbene Person aufzugeben. Sie freuen sich am Leben und betrachten gleichzeitig die Trauer als einen Teil ihres Lebens. Sie sind schon weit auf ihrem Trauerweg fortgeschritten, erfreuen sich am Leben und betrachten gleichzeitig die Trauer als einen Teil ihres Lebens. Das heißt auch, sie haben keine Angst, in kleine Janus-Zeiten oder Labyrinth-Zeiten zurückfallen, z. B. am Geburtstag oder Hochzeitstag. Der Abschluss des Trauerweges (Ende der Regenbogenzeit) bedeutet nicht, dass die Trauer beendet ist. Aus der sog. Rest-Trauer können z. B. Rituale entstehen, die die Beziehung zum Verstorbenen am Leben erhalten und damit Teil des neuen Lebens werden.