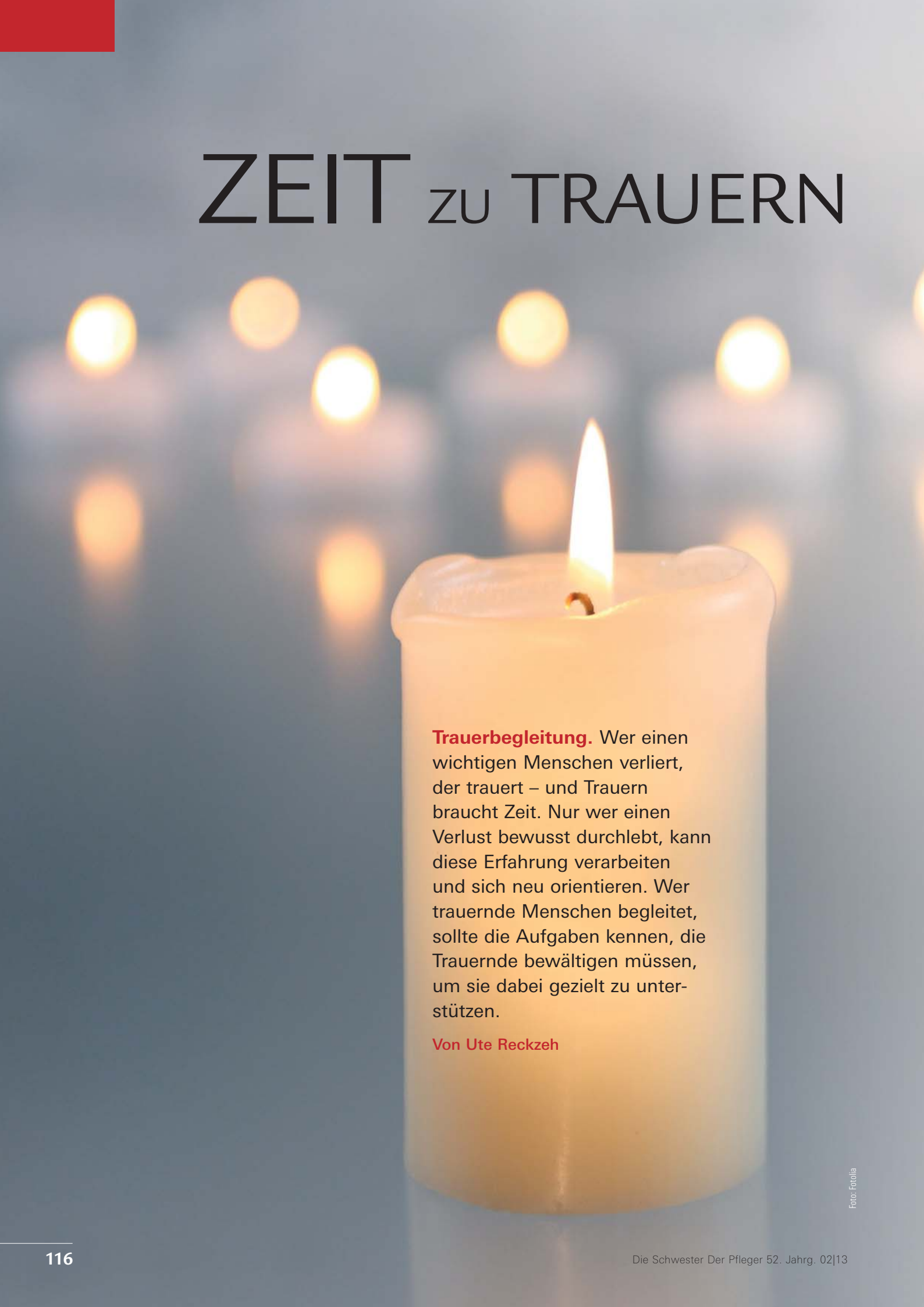


ZEIT ZU TRAUERN



Trauerbegleitung. Wer einen wichtigen Menschen verliert, der trauert – und Trauern braucht Zeit. Nur wer einen Verlust bewusst durchlebt, kann diese Erfahrung verarbeiten und sich neu orientieren. Wer trauernde Menschen begleitet, sollte die Aufgaben kennen, die Trauernde bewältigen müssen, um sie dabei gezielt zu unterstützen.

Von Ute Reckzeh

Trauer ist die natürliche Reaktion auf einen Verlust, besonders auf den Verlust einer nahestehenden Person. Trauer kann aber auch durch andere Verluste ausgelöst werden, zum Beispiel durch plötzliche Arbeitslosigkeit, Umzug, Trennung vom Partner, Verlust von Idealen oder andere Erfahrungen. Unser gesamtes Leben ist voll von Abschieden, die betrauert werden müssen. Dabei brauchen manche Abschiede mehr und manche weniger „Trauerarbeit“. Der Begriff Trauerarbeit legt nahe, dass Trauer irgendwie anstrengend ist und Arbeit bedeutet für diejenigen, die trauern.

Trauer kann also als „natürliche Reaktion auf einen Verlust“ verstanden werden, was bereits auf die positive Funktion der Trauer verweist. Sie dient der Bewältigung und Verarbeitung einer solchen Erfahrung. Trauern gehört zum Leben dazu.

Trauer hat viele Gesichter

Trauer erfasst den Menschen als Ganzes. Wer trauert, der ist mit seinem ganzen Wesen beteiligt: seelisch und körperlich. Jemand, der trauert, wird von den unterschiedlichsten Gefühlen überrollt: Traurigkeit, Wut, Zorn, Angst, Sehnsucht, Verlorenheit, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Schuldgefühle, Leere, Sinnlosigkeit, aber auch Erleichterung. Es können sich körperliche Symptome einstellen: Appetitlosigkeit, Beklemmungen in der Brust, Atemlosigkeit, Herzrasen, Müdigkeit und viele mehr. Viele Krankheiten können durch eine Verlusterfahrung ausgelöst werden. Nicht geweinte Tränen wandern im Körper umher und können sich festsetzen und krank machen.

Trauer ist immer sehr individuell: Die Erfahrungen, die dabei gemacht werden können, sind sehr unterschiedlich. Trauer ist ein notwendiger Prozess, der durchlaufen werden muss, um eine Verlusterfahrung zu verarbeiten und letztendlich zu verwandeln. Wer sich Zeit dafür lässt

und Menschen hat, die ihn in der Trauer begleiten, kann danach verändert aus diesem Prozess des Abschieds hervorgehen. Er kann eine Neuorientierung im Leben finden, in der die Verlusterfahrung integriert ist.

Trauer ist keine Krankheit. Trauer kann aber krank machen, besonders wenn es erschwerte Bedingungen gibt zu trauern und ein Trauerprozess möglicherweise steckenbleibt. Dies kann zum Beispiel der Fall sein, wenn ein Angehöriger plötzlich und unerwartet stirbt und keine Zeit zur Verabschiedung da war, wenn man sich vorher gestritten hat und keine Versöhnung mehr möglich war, wenn jemand durch Suizid aus dem Leben scheidet oder wenn ein Kind stirbt.

Trauer braucht mehr Zeit als erwartet

Wer trauert, funktioniert nicht so wie sonst. Wer einen Verlust zu beklagen hat, ist mit sich selbst beschäftigt und innerlich oft abwesend. Er zieht sich häufig zurück und setzt sich mit der Vergangenheit auseinander. Hier kann auch Vergangenes wieder aufbrechen, von dem man schon längst glaubte, es verarbeitet zu haben.

Jemand, der trauert, ist möglicherweise anstrengend für seine Umgebung, weil er über einen längeren Zeitraum immer wieder diesel-

ben Themen anschneidet. Eine Veränderung und ein Fortschritt stellen sich nicht so schnell ein, wie es von Außenstehenden (und vielleicht auch vom Trauernden selbst) erhofft und erwartet wird.

Traditionell wird Trauernden die Zeit von einem Trauerjahr zugestanden. Das hat sicher seine Ursache darin, dass in dem ersten Jahr nach dem Tod alle Feste und Jahreszeiten mit ihren Ereignissen das erste Mal allein erlebt werden, und das ist eine große und schmerzhafteste Umstellung. Ein Jahr reicht jedoch oft nicht aus, um mit der Trauer so weit „durch“ zu sein, dass der Verlust weitgehend in das Leben integriert werden konnte und man selbst neu orientiert in die Zukunft gehen kann. Die Zeiten, die dafür benötigt werden, sind individuell unterschiedlich und schwanken erfahrungsgemäß zwischen ein und fünf Jahren. Trauer braucht Zeit!

So wie Sterben und Tod findet auch Trauer kaum öffentlich sichtbar statt. In diesen Bereichen hat eine Individualisierung und Privatisierung stattgefunden, sodass der Einzelne mehr auf sich selbst geworfen ist. Das Bewusstsein schwindet, dass Trauer ein natürlicher Vorgang ist. Menschen werden ungeübter, andere in der Trauer zu begleiten.

Es scheint eine unausgesprochene Erwartung an das Verhalten Trauernder zu geben. Sie lautet: Trauernde sollen gefasst sein, Ge-

WAS TRAUERBEGLEITUNG ERFORDERT

- Wichtig ist das „Da-Sein“, nicht das „Machen“.
- Die Fähigkeit zur Empathie.
- Sich auskennen mit den Aufgaben, die in der Trauer bewältigt werden müssen.
- Geduldig sein, denn Trauern braucht Zeit.
- Offen sein, keine bestimmten Erwartungen haben, wie jemand in der Trauer sein sollte oder auch nicht. Nicht meinen, zu wissen, wie es dem anderen geht, sondern nachfragen.
- Einen Trauernden fördern, aber nicht etwas fordern.
- Mit dem „dritten Ohr“ hören. Das heißt hören und spüren, was unter der Oberfläche an Gefühlen da ist, diese benennen und dem Trauernden quasi erlauben, diese Gefühle auch auszudrücken. Diese Gefühle selbst aushalten.
- Keine Wertungen des Gehörten vornehmen.
- Akzeptieren, dass jeder Trauernde seinen eigenen Weg geht, und ihn begleiten.
- Einen Boden dafür bereiten, dass sich der Trauernde nicht seiner Gefühle zu schämen braucht.
- Für die eigene Seele sorgen und die eigenen Kraftquellen kennen.

fühlsausbrüche sind zu unterlassen, lautes Weinen und Klagen, auch Proteste und Aggressionen sind nicht erwünscht. Das fängt bei der Trauerfeier an und setzt sich weiter im Alltag fort.

Jemand, der trauert, kann bei anderen Menschen Hilflosigkeit und Unsicherheit auslösen. Wie soll ich mich verhalten, wenn ich jemanden treffe, von dem ich weiß, dass er trauert? Wenn derjenige etwa einmal anfängt zu weinen, dann löst das Verlegenheit aus. Was kann ich sagen und tun? Solche Unsicherheit kann dazu führen, dass man den Kontakt mit Trauernden meidet.

WICHTIGER ALS DAS „MACHEN“ IST DAS „DASEIN“

In der Unsicherheit darüber, wie man sich verhalten und was man sagen soll, kann es zu verletzenden Verhaltensweisen und Reaktionen im Umgang mit Trauernden kommen. Manchmal werden aus der Unsicherheit heraus Sätze gesagt, die Trauernde mehr verletzen, als dass sie in einer akuten Trauersituation hilfreich wären.

- Zeit heilt alle Wunden.
- Sei doch dankbar, dass du N.N. so lange gehabt hast.
- Anderen geht es doch noch viel schlechter.
- Du kannst doch noch einen anderen Partner finden.
- Du kannst doch noch weitere Kinder haben.
- Jetzt muss doch langsam mal mit der Trauer Schluss sein.
- Er hätte es nicht gewollt, dass du so traurig bist.
- Es war Gottes Wille.

Verlust durchleben und sich neu orientieren

Was muss jemand leisten, der in einer Trauersituation ist? Ganz grob geht es um zwei verschiedene Aufgabenschwerpunkte, die im Trauerprozess gemeistert werden müssen:

1. Der erlittene Verlust muss durchgearbeitet werden – dies ist eine

Aufgabe, in der vieles im Rückblick und in der Erinnerung erfolgt.

2. Das eigene Leben muss neu und verändert wieder aufgebaut werden – diese Aufgabe ist nach vorn gerichtet.


Beides ist miteinander vermischt, wobei die Schwerpunkte sich im Laufe der Zeit von dem ersten Punkt zum zweiten hin verschieben. Ein Trauerprozess ist kein gradliniger Weg, sondern mehr als eine Spiralbewegung zu verstehen, in der man immer wieder bestimmte Punkte streift, wieder durcharbeitet und sich weiterentwickelt. Das Wort „Aufgaben“ weist auf eine aktive Bewältigungsleistung hin, die ein Trauernder für eine gelingende Trauerverarbeitung und den Weg „zurück ins Leben“ vollbringen muss. Diese beiden Aufgabenschwerpunkte im Prozess der Trauerarbeit sollen im Folgenden noch genauer ausdifferenziert werden.

1. **Der Tod muss vom Hinterbliebenen begriffen werden.** Die Wirklichkeit des Verlustes muss realisiert werden, dass jemand tatsächlich tot ist und nie wiederkommen wird. Beim Hinterbliebenen setzt ein Suchverhalten ein, um den verlorenen Verstorbenen wiederzufinden. Er denkt, gleich kommt er zur Tür hinein, oder er hört ihn im Flur gehen. Der Trauernde befindet sich zwischen der Verzweiflung über den erlittenen Verlust und der Hoffnung, der Tod möge nicht endgültig sein. Diese Suche ist ganz normal und sogar hilfreich. Denn jeder vergebliche Versuch, den anderen wiederzufinden, verstärkt letztendlich die Gewissheit, dass der andere wirklich gestorben ist und nicht wiederkommt.

2. **Der Schmerz der Trauer muss ausgelöst und durchgearbeitet werden.** Dabei stellen sich die unterschiedlichsten Gefühle ein. Die heftigsten Trauerreaktionen finden in der Zeit zwischen Eintritt des Todes und der Beerdigung statt. Die Gefühle müssen in Fluss kommen und Raum bekommen.

3. **Die Beziehung zum Verstorbenen wird in den Blick genommen.** Dabei kommt die Biografie des Verstorbenen in den Blick und auch die eigene Lebensgeschichte, die mit dem Verstorbenen verbunden ist. Die Bedeutung des anderen für das eigene Leben wird gewürdigt und wertgeschätzt. Welcher Lebenssinn ist dem Hinterbliebenen durch den Verlust verloren gegangen? Dann werden erste Schritte der Entflechtung der beiden Lebensgeschichten vorgenommen, denn der Hinterbliebene muss Abschied nehmen, wird weiterleben und seinen Weg ohne den Verstorbenen weitergehen. Die Gestaltung der Beerdigung leistet dafür einen wichtigen Beitrag.

4. **Dem Verstorbenen wird innerlich ein neuer Platz im eigenen Leben gegeben, und der Trauernde wendet sich dem Leben wieder zu.** Die Beziehung zu dem Verstorbenen wird verändert in das weitere Leben der Trauernden integriert. Der Verstorbene nimmt in Zukunft einen anderen Platz im Leben des Hinterbliebenen ein. Der Trauernde muss sich in einer Wirklichkeit zurechtfinden, in der der Verstorbene fehlt, und muss seinen eigenen Lebenssinn unter Umständen neu bestimmen.



Ein Mann hat seine Frau über lange Jahre gepflegt. Sie war darauf angewiesen, und für ihn war seine Zeit damit gefüllt. Nun ist sie gestorben, er weiß nicht, was er mit seiner Zeit anfangen soll. Der Sinn, den er seinem Leben in den letzten Jahren durch die Pflege seiner Frau gegeben hat, ist verloren und muss wieder neu aufgebaut werden.

Sabine Leibholz-Bonhoeffer, die Zwillingschwester von Dietrich Bonhoeffer, erzählt von einem Ritual am Weihnachtsabend. Es hilft der Familie, den Tod ihres Bruders Walter, der im Krieg verstorben ist, in das Weihnachtsfest zu integrieren: Die Eltern schneiden einen Tannenzweig mit Lametta und einer Kerze vom Weihnachtsbaum. Die Familie geht gemeinsam zum Friedhof und legt den Zweig auf das Grab des Bruders. Am Tannenbaum hält die Lücke des herausgeschnittenen Zweigs das Fehlen des Bruders in der Familie sichtbar fest (1).



Die benannten Aufgaben zur Trauerbewältigung laufen nicht alle nacheinander ab, sondern sind durchmischt. Man kann nicht von bestimmten Trauerphasen ausgehen, die nacheinander ablaufen, sondern es ist angemessener, sich an diesen zu vollziehenden Aufgaben zu orientieren, die ein Trauernder bewältigen muss.

Trauer ist nie ganz erledigt. Es ist eine Integration zu erreichen, in der der Verlust einen Platz im eigenen Leben erhält, sodass der Schmerz nicht mehr vorherrschend ist, sondern sich nur noch ab und zu in kleinen Stichen bemerkbar macht. Es ist eine andere Verbindung entstanden, etwa so, dass der Verstorbene im Trauernden zur Ruhe gekommen ist, aber leise präsent bleibt.

Wege der Trauerbegleitung

Trauernde sind keine „Komm-her-Menschen“, sondern „Geh-hin-Menschen“ (2). Das heißt, dass jemand, der einen Trauernden begleiten möchte, von sich aus Kontakt suchen muss, eben hingehen muss, anstatt darauf zu warten, dass der Trauernde von sich aus kommt. Eine Trauerbegleitung kann sich auch auf ganz alltägliche Dinge beziehen: mal einen Gang zu einer Behörde mitmachen, etwas kochen, oder zusammen spazieren gehen.

Hilfreich ist, wenn jemand sich nicht entmutigen lässt, sondern dranbleibt und immer wieder vorbeischaud und nachfragt, wie es geht. Es geht also um die Präsenz, die jemand zeigt, um das Dasein und Mitgehen. Weil der Trauernde die Gemein-

schaft mit dem Verstorbenen verloren hat, ist die Gemeinschaft mit anderen Lebenden umso wichtiger.

Wenn Trauer Zeit braucht, dann braucht auch Trauerbegleitung Zeit, Geduld und Offenheit für die Themen, die kommen, auch wenn die gleichen Themen immer wieder

kommen. Es ist auch hilfreich, die Trauernden zu ermutigen, mit sich selbst Geduld zu haben und nicht zuviel von sich selbst zu verlangen, sondern sich Zeit zu lassen. Jeder Trauernde geht seinen eigenen individuellen Weg. Das zu betonen, hilft auch dem Trauernden, seine je eigene Situation in der Trauer zu akzeptieren.

Hilfreich ist es, wenn ein Trauernder Raum bekommt, seine Gefühle und Gedanken auszusprechen. Hilfreich ist es dann, wenn ein Begleiter diese Gefühle und Gedanken nicht ausreden will, sie sozusagen „wegtrösten“ will, sondern sie versucht aushalten. Wenn jemand versucht, sich in die Situation einzufühlen. Wenn jemand einfach da ist, mitfühlt und versucht mit auszuhalten, was so schwer auszuhalten ist. Wichtiger als das „Machen“ ist das „Dasein“.

Anzeige im Heft

TRAUERENDE SIND KEINE „KOMM-HER-MENSCHEN“, SONDERN „GEH-HIN-MENSCHEN“

Aus den Aufgaben, die Trauernde zu bewältigen haben, ergeben sich jeweils konkrete Aufgaben für die Trauerbegleitung.

1. Den Tod begreifen. Die Aufgabe in der Trauerbegleitung ist hier, Unterstützung zu geben, um zu verstehen und zu realisieren, dass der Verstorbene tatsächlich tot ist. Das hat zum Beispiel Auswirkungen auf die Auswahl der Sprache: Anstatt in „blumiger“ Sprache die Worte „hinübergegangen“ oder „von uns gegangen“ zu benutzen, ist es hilfreich, ganz selbstverständlich die Worte „tot“ oder „gestorben“ zu benutzen. Sie bestätigen, was so schwer zu verstehen ist, dass der Verstorbene unwiederbringlich tot ist. Wer den Toten noch mal gesehen hat, kann besser realisieren, dass derjenige wirklich gestorben ist.

2. Den Schmerz der Trauer auslösen und durcharbeiten. Der Hinterbliebene muss in Kontakt mit seinen Gefühlen kommen, um den Trauerprozess zu beginnen und durcharbeiten. Konkret heißt das, in der Trauerbegleitung Raum zu schaffen für die Gefühle, die im Inneren toben und nach draußen müssen, und diese auszuhalten. Es ist so eine Art „Hebammendienst“. Was innen ist, soll nach außen kommen und Raum bekommen, sodass es sein darf und ohne Wertung von außen angeschaut werden kann.


3. Die Beziehung zum Verstorbenen in den Blick nehmen. Die Biografie des Hinterbliebenen ist mit der des Verstorbenen verknüpft. Diese Verknüpfung von zwei Lebenswegen gilt es zu verstehen, ihre Verbundenheit zu würdigen und ihre sinnstiftende Bedeutung zu verstehen. Für die Zukunft des Trauernden werden beide Wege entflochten, da sich die Wege nun getrennt haben.

4. Dem Verstorbenen innerlich einen neuen Platz im eigenen Leben geben, und sich dem Leben wieder zuwenden. Eine Voraussetzung dafür, dass es gelingt, sich als Trauernder dem Leben wieder zuzuwenden, ist sicherlich, einen guten Abschied zu nehmen. Das betrifft nicht nur die Beerdigung, sondern auch den Abschied am Totenbett. Wie kann man jemanden zur Hinwendung am Leben ermutigen? Nicht aufgeben, denjenigen mit in eine Gemeinschaft hineinzunehmen. Dabei heißt Gemeinschaft nicht etwa, dass es sich um eine Ansammlung von vielen Menschen handeln muss, sondern einfach, ihn nicht allein zu lassen.

Trauerbegleitung im Krankenhaus

Die meisten Menschen sterben im Krankenhaus (3). Für einen gelingenden Trauerprozess der Hinterbleibenden ist es günstig, wenn er so schnell wie möglich in Gang gesetzt wird, das heißt, nach Möglichkeit am Sterbebett in der Todesstunde und unmittelbar davor und danach. Es gibt einen Fachterminus für diesen Zeitraum, er lautet „perimortal“: peri = um herum, mortal = sterblich, Tod, den Tod betreffend, also perimortal = um den Todeszeitpunkt herum (4).

Welche Chancen hat das Angebot einer „perimortalen“ Trauerbegleitung im Krankenhaus? Auch wenn deutlich ist, dass jemand im Sterben liegt, kann Trauer nur teilweise vorweggenommen werden. Es bleibt häufig noch ein Fünkchen Hoffnung, der Tod möge durch ein Wunder abgewendet werden und alles ein Irrtum sein. Ist jemand dann gestorben, auch wenn es absehbar war, ist der Tod für Angehörige trotzdem schwer zu begreifen. Die Realisierung des Todes braucht Zeit und Gelegenheit. Die Gelegenheit am Totenbett hilft, den Tod/den Toten zu begreifen, auch im wörtlichen Sinn:



Ein Patient verstarb im Krankenhaus nach kurzem schweren Leiden in Abwesenheit seiner Angehörigen. Erst wollte die Ehefrau ihren Mann nach seinem Tod nicht noch einmal sehen, weil sie die ganze Nacht vor seinem Tod bei ihm gewesen war. Ich ermutigte sie, doch noch einmal zu ihm zu gehen, um endgültig Abschied zu nehmen, weil es doch anders sei. Sie folgte meinem Vorschlag. Sie war ganz ruhig, innerlich sehr weit weg und blieb erst ohne jede Reaktion. Nachdem sie den Toten angefasst und geküsst hatte, und nach Überlegungen, wie es jetzt weitergeht bezüglich einer Trauerfeier, realisierte sie Stück für Stück den Tod und konnte endlich weinen. Der Schmerz der Trauer konnte ausgelöst werden und der Trauerprozess in Gang kommen.

Bei der Schwester des Verstorbenen brach der Schmerz heraus, dass sie und ihr Bruder sich seit Jahren nicht mehr gesprochen hatten, weil sie sich über Kleinigkeiten zerstritten hatten. Eine versöhnliche Aussprache war nun nicht mehr möglich. Ich schlug ihr vor, ihm wenigstens jetzt noch alles zu sagen, was ihr auf der Seele liegt. Sie ging zu ihm und redete zu ihm.

den Toten anzufassen, zu spüren, dass er kalt ist, um den Tod zu realisieren.

Pflegende können Angehörige ermutigen, sich Zeit zu nehmen, sich von dem Toten zu verabschieden, selbst wenn sie bereits die ganze Zeit im Sterbeprozess dabei waren. Den Sterbenden als Toten zu sehen, ist noch mal anders. Es ist hilfreich, dem Hinterbliebenen das Beileid zum Tod des Angehörigen auszusprechen. So ein Satz hilft der Bewusstmachung, dass der Tod tatsächlich eingetreten ist. Im Anblick des Toten kann eine Trauerreaktion am leichtesten ausgelöst werden. Es hilft dem Trauernden, wenn das, was aus ihm herausbricht, einfach „sein darf“ und das Auslösen und Durcharbeiten der Trauer in Gang kommen kann.

Perimortale Trauerbegleitung, also eine Begleitung rund um den Todeszeitpunkt, kann helfen, die Trauer in einer guten Weise in Gang zu bringen. Die Aufgaben beziehen sich dabei auf die Realisierung des Todes und das Auslösen einer Reaktion der Trauer. Auch der Abschied vom Totenbett muss gestaltet werden. Das Weggehen vom Toten ist genauso schwierig wie das Sich-Annähern. Unterstützt werden kann dieser Abschied durch das Ritual der Aussegnung des Toten und ein Segen für die Hinterbliebenen. Ansprechpersonen sind die Krankenhausseelsorger/innen, die Zeit und Kompetenzen für eine perimortale Trauerbegleitung mitbringen.

Es gibt weitere Möglichkeiten, an die Pflegende Trauernde verweisen können, zum Beispiel Trauergruppen, die sich über einen bestimmten Zeitraum treffen und in denen ein Austausch über das Erleben stattfinden kann. Trauergruppen werden von manchen Kirchengemeinden, Hospizgruppen, Lebensberatungsstellen oder auch Bestattern angeboten. Es gibt inzwischen auch im Internet „Trauerforen“, die einen Austausch auf distanzierterem Wege ermöglichen.

Zum Abschluss noch eine Ermutigung, in einer Trauerbegleitung „dranzubleiben“:

Eine Witwe wurde ein Jahr nach dem Tod ihres Mannes gefragt, was ihr in dem Jahr der Trauer am meisten geholfen hat. Sie antwortete: „Die Menschen, die immer wieder anriefen und vorbeikamen, obwohl ich ‚nein‘ gesagt hatte.“

(1) Sabine Leibholz-Bonhoeffer: Weihnachten im Hause Bonhoeffer, Gütersloh, 13. überarb. Auflage 2005, S. 41.

(2) So beschrieben bei: Jülicher, Es wird alles wieder gut, aber nie mehr wie vorher. Begleitung in der Trauer, Würzburg, 8. Auflage 2011, S. 66.

(3) Der zweithäufigste Sterbeort sind Alten- und Pflegeheime.

(4) Vgl. Lammer, Kerstin: Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung. Neukirchen-Vlyn, 5. Auflage 2010, S. 220. Lammer führt aus, wie wichtig eine Trauerbegleitung bereits in der Frühphase der Trauer ist und plädiert für eine perimortale Trauerbegleitung im Krankenhaus. Eine frühzeitige Auslösung der Trauer am Totenbett kann eine spätere fehlgeleitete Trauer verhindern.

Pastorin Ute Reckzeh, Seelsorge
LungenClinic Grosshansdorf GmbH
Wörendamm 80, 22927 Großhansdorf
u.reckzeh@lungenclinic.de

Anzeige im Heft