

Umgang mit Trauer

Trauer ist ein Gefühl, mit dem unsere Gesellschaft stiefmütterlich umgeht. Dementsprechend ist die „Unfähigkeit zu trauern“ weit verbreitet und man stößt häufiger auf „Depressionen“, wo eigentlich Trauer geboten wäre. Trauer hilft, Verluste zu verarbeiten und die dadurch entstandenen Wunden zu „heilen“ (heilen = wieder ganz werden). Die folgenden Anregungen ermuntern, Trauer zuzulassen und konstruktiv mit ihr umzugehen.

Sich Vielfalt von Trauerursachen vergegenwärtigen

Trauer ist eine sinnvolle Reaktion auf Verlust, Trennung, Abschied und Enttäuschung. Eine Vielfalt von Lebensereignissen kann Trauer auslösen. Zu ihnen gehören nicht nur Todesfälle, sondern auch Fehlgeburten, Geburten behinderter Kinder, Trennungen, (z.B. Scheidung), Ablösung von Kindern aus dem Elternhaus, Alt- und Krankwerden (Abschied von Jugend und Gesundheit), Verlust der Heimat, berufliche (Kündigung, Berentung) und materielle Verluste (Diebstahl, Verarmung) sowie die Erkenntnis, Wichtiges unwiderbringlich versäumt zu haben bzw. Lebensziele nicht mehr erreichen zu können. Wann immer Sie von einem solchen Ereignis betroffen sind, sollten Sie sich fragen, ob Sie diesem genügend Raum und Zeit für Trauer einräumen. Bedenken Sie, dass die Schnelllebigkeit unserer heutigen Zeit ständige Veränderungen mit sich bringt, also eine permanente Quelle von Verlust und Trauer ist.

Der Trauer ihre Individualität belassen

Auch wenn „typische Trauerphasen“ beschrieben werden, trauert letztlich doch jeder Mensch individuell. Es macht daher wenig Sinn und kann sogar sehr grausam sein, von Verlusten betroffenen Menschen vorzuhalten, wie sie zu trauern haben (nicht zu kurz, nicht zu lang, nicht zu laut usw.). Das emotionale Durchleben der Trauer („Fühlen“), der Versuch, das Geschehene zu verstehen („Denken“), Aktivitäten zur Bewältigung des neu entstandenen Chaos („Tun“) und ein beschränktes Weiterfunktionieren („Vermeiden“) sind prinzipiell gleichberechtigte Strategien. Manche Trauerprozesse können Jahre dauern, andere nur Wochen oder Monate. Männer reagieren oft anders (Sturz in Aktivitäten) als Frauen (Rückzug und Appelle

um Hilfe), ohne dass die ein oder andere Form nachweislich „besser“ oder „gesünder“ ist. Meiden Sie lieber Menschen, die Ihnen vorschreiben, wie Sie zu trauern haben.

Trauer als Heilungsvorgang verstehen

Trauer ist eine Reaktion auf schwere Verluste. Für den Betroffenen ist es meist so, als habe er einen Teil seiner Persönlichkeit verloren. Dies gilt nicht nur für den Verlust nahe stehender Personen, sondern auch für den Abschied von Lebenszielen oder Lebensaufgaben, die bislang das eigene Selbstverständnis geprägt haben. So wie der Körper bei schweren Wunden genügend Zeit benötigt, um zu heilen und neue Strategien zu entwickeln (um Verlorenes zu kompensieren), braucht jeder Mensch Zeit und Schonung, um durch Trauer zu heilen. Offenbar bedarf es mitunter sehr heftiger emotionaler Prozesse, um das Gehirn „umzuprogrammieren“ (= neue Nervenverbindungen herzustellen).

Trauerschmerz durchleben

Bei Befindlichkeitsstörungen wird heute schnell zur Tablette oder anderen „Beruhigungsmitteln“ gegriffen. Ob man einem Trauernden damit einen Gefallen erweist, ist fraglich. Ähnlich wie andere „Symptome“ weist der Trauerschmerz auf Wunden hin, die es zu „heilen“ gilt. Wer nur den Schmerz wegnimmt, riskiert, dass die eigentliche Wunde unnötig lange offen bleibt. Verdeutlichen Sie sich, dass normale Trauer eben keine lebensbedrohliche Krankheit ist, die Sofortmaßnahmen erfordert, sondern vor allem Zeit.

Den Verlust akzeptieren

Die wichtigste Aufgabe von Trauer besteht darin, schwere Verluste zu akzeptieren und das eigene Weltbild der neuen Situation anzupassen. Viele Menschen wollen

Verluste nicht wahrhaben. Beim Tod eines geliebten Menschen zum Beispiel verhalten sich manche weiter so, als lebte der Verstorbene noch immer. Sie lassen möglichst alles unverändert, „mumifizieren“ gleichsam den Verstorbenen und stützen so ihre Illusion. Indem man sich häufiger von der Realität überzeugt (auf den Friedhof geht, statt das Bett des Verstorbenen zu beziehen) und sich selbst deutliche Zeichen setzt (indem man etwa die Wohnung der neuen Situation „anpasst“), erleichtert man es sich, den Anschluss zum wirklichen Leben zu finden. Immer mehr Menschen vermeiden es, den Toten noch einmal zu sehen oder gar ihn zu berühren, geschweige denn an seiner Aufbahrung oder Beerdigung aktiv mitzuwirken. Dabei kann ein solcher „letzter Dienst“ den Abschied erleichtern. Warum soll das Beerdigungsinstitut alles übernehmen? Nichts spricht dagegen, sich zum Beispiel am Ausheben des Grabes zu beteiligen. Manche Hinterbliebenen begeben sich stattdessen lieber auf die Suche nach dem „Schuldigen“ für den Verlust. Dahinter versteckt sich meist der Versuch, das Ereignis nicht zu akzeptieren. Denn wenn es einen „Schuldigen“ gibt, hätte sich das Ganze vermutlich vermeiden lassen und bestünde kein Grund, am weiteren Leben etwas zu ändern.

Trauern und loslassen lernen

Probleme mit Trauer entstehen vor allem dann, wenn Menschen entweder nicht zu trauern beginnen oder endlos in Trauer verharren. Manche von ihnen haben in ihrer Kindheit keine Vorbilder gehabt, die ihnen den Umgang mit Trauer vorgelebt haben (ein häufiges Problem der Nachkriegsgeneration!). Wieder andere konnten nicht erfahren, dass Leben ein ständiges Pendeln zwischen großer Nähe und Ablösung (Selbstwerdung) ist. Wenn Menschen sich von einem Verstorbenen innerlich nicht lösen können, findet man oft, dass die Betroffenen – obwohl sie selbst schon relativ alt sind – kaum gelernt haben, ein eigenes unabhängiges Leben zu führen. Oft sind sie von ihrer Herkunftsfamilie direkt in eine neue Bindung gewechselt. Statt endlich ihren eigenen Weg zu einem erfüllten Leben zu finden, idealisieren sie den Verstorbenen. Dadurch binden sie

sich noch stärker an ihn oder sie. Eine wichtige Empfehlung lautet daher, sich auf sich selbst zu besinnen und längst überfällige „Entwicklungsaufgaben“ nachzuholen. Dazu gehört, dass man sich endlich auf die eigenen Beine stellt und lernt, wie man Getrenntsein von anderen („Einsamkeit“, „Eigenartigkeit“, „Unabhängigkeit“) aushält bzw. bewältigt. Wer sich in seiner Identität bisher wesentlich durch den Verstorbenen definierte (und deshalb gleichsam selbst mitgestorben ist), steht vor der Aufgabe, sich eine neue Identität zu geben. Dies erfordert, einerseits zu sich selbst und zu den Weiterlebenden in Beziehung zu treten und andererseits respektvoll von dem Verlorenen Abschied zu nehmen. Mitunter hilft es, diesem Vorgang auch formal Ausdruck zu verleihen, indem man beispielsweise die mit dem Verstorbenen genutzte Wohnung deutlich umgestaltet, sich von manchem überflüssig gewordenen Einrichtungsteil trennt oder sogar in eine neue Wohnung (also in ein neues Leben) zieht. Ältere Menschen haben oft massiven Anlass zu Trauern, weil sich Abschiede und Verluste mit zunehmendem Alter unausweichlich häufen (beispielsweise im Hinblick auf Arbeit, Rollen, Macht, Bedeutung und Gesundheit).

Angemessen aggressiv sein

Menschen, die ihren Verstorbenen idealisieren, nehmen ihn im Nachhinein oft einseitig wahr. So erschweren sie es sich, ihn loszulassen. Ärger (Aggression), der eigentlich dem Verstorbenen gebührt, bekommt dann eher die Umwelt zu spüren, worauf diese auf den ewig Trauernden irgendwann ärgerlich wird. Machen Sie sich diesen Zusammenhang bewusst, indem Sie sich fragen, wo Sie momentan Ihren Ärger und Ihre Wut lassen. Bemühen Sie sich, den Verstorbenen als den zu erinnern, der er mit Sicherheit war: Ein Mensch, der nicht nur Stärken, sondern (immer) auch Schwächen (Mängel) hatte. Solche Personen können eher in Frieden ruhen als vergötterte Wesen, von denen man sich weiterhin gehalten wissen möchte.

Rituale nutzen

Fast alle Gesellschaften haben Rituale entwickelt, die helfen, den Tod eines Men-

schen zu bewältigen. Solche Rituale geben Orientierung und vermitteln das Gefühl, in einer Gemeinschaft geborgen zu sein. Dazu gehören unter anderem Beileidskundgebungen sowie die verschiedenen Begräbnisformen und Gedenkfeiern. Selbst wenn Sie sonst Ritualen vielleicht skeptisch gegenüberstehen, sollten Sie sich im Trauerfall deren Vorteile gönnen. Scheuen Sie sich nicht, eigene Rituale zu entwickeln, etwa indem Sie im Familienkreis regelmäßig oder in bestimmter Form des Verstorbenen gedenken.

Ungünstige „Abwehr“ erkennen

Manche Menschen können aufsteigende Trauer schwer ertragen (mangels entsprechender Vorbilder bzw. Erfahrungen). Sie versuchen, diese „abzuwehren“, beispielsweise, indem sie sich in übermäßige Geschäftigkeit stürzen. Für manchen ersetzt dann der „Glaube an den Fortschritt“ den „Glauben an das ewige Leben“. Wieder andere verleugnen den Verlust, indem sie den Verstorbenen innerhalb kurzer Zeit durch eine neue Person ersetzen.

Symbolische Handlungsmöglichkeiten ausschöpfen

Nicht wenige Todesfälle kommen „aus heiterem Himmel“ und verhindern, dass man sich darauf einstellt, sich verabschieden kann und „noch offene Geschäfte“ erledigt. Das Gefühl, dass doch eigentlich noch so vieles hätte ausgesprochen, gelebt oder geklärt werden müssen, verhindert, dass der Trauerprozess einen Abschluss findet. Nutzen Sie in einem solchen Fall die Möglichkeit, Offenes symbolisch zu beenden. Dazu können Sie dem Verstorbenen beispielsweise einen Brief schreiben, den Sie anschließend verbrennen, vergraben oder einem Gewässer übergeben. Wer offene Wunden nach einer Scheidung lindern möchte, kann sich auf ein Ritual mit dem ehemaligen Partner einlassen, mit dessen Hilfe sich beide respektvoll wieder freigeben („entheiraten“).

Trauerhilfen nutzen

Für Menschen, die sich mit Trauer schwer tun und deshalb darunter leiden, gibt es heute zahlreiche Hilfen. Zu ihnen gehören einschlägige Bücher, Trauerseminare und Trauerselbsthilfegruppen (Buchtipps z.B.:

Patricia Kelly: *Trost in der Trauer – Ein Begleitbuch*. Knauer TB 2001). Trauerseminare und -selbsthilfegruppen werden zum Beispiel von Bestattern, Kirchen, öffentlichen Einrichtungen, Bildungsträgern oder „Trauerbegleitern“ angeboten. Sie erleichtern den Ausdruck von Trauer und vermitteln Geborgenheit in einer Trauergemeinschaft. Außerdem gibt es Trauer-Foren im Internet und nicht zuletzt psychotherapeutische Behandlungen. Letztere sind vor allem dann angezeigt, wenn gestörte Trauerprozesse darauf hinweisen, dass die Betroffenen wichtige Entwicklungsaufgaben in ihrem Leben noch nicht bewältigt haben. Viele Menschen gewinnen auch aus spirituellen Angeboten Kraft für Trauerprozesse. Sie überwinden Gefühle der Einsamkeit und Isolierung mit Hilfe der Vorstellung, dass menschliches Dasein in etwas Größeres eingebettet ist, das über den Tod hinaus reicht. Gönnen Sie sich vor allem dann Hilfe, wenn Sie sonst keine Gesprächspartner haben, in der Trauer festgefahren sind, der Verstorbene auf unnatürliche Weise ums Leben gekommen ist, Sie Selbstmordgedanken haben, unter einer chronischen Depression leiden oder es sich um einen weiteren schweren Verlust in Folge handelt. Gründen Sie eine Selbsthilfegruppe, wenn es noch keine in ihrem Umfeld gibt.

Trost finden

Viele Menschen schöpfen nach einem Todesfall Trost aus der Erinnerung daran, was der Verstorbene für sie weiterhin bedeutet, was er ihnen gegeben, geschenkt und möglicherweise dauerhaft hinterlassen hat. Ein solches „Erbe“ kann aus wichtigen materiellen Dingen bestehen. Es kann sich aber auch um geistige Reichtümer handeln (wie Fähigkeiten und Interessen, die der Verstorbene bei uns entwickelt hat, oder eine Vorbildfunktion, die er weiterhin für den Hinterbliebenen ausübt). Solche Überlegungen verdeutlichen, dass das entstandene Loch letztlich kleiner ist, als man bislang dachte, da ja einiges noch weiterlebt. Wenn es dann auch noch gelingt, Dankbarkeit zu empfinden, lässt der Schmerz der Trauer oft ein wenig nach.

Gut mich sich umgehen

Schon lange ist bekannt, dass verwitwete Personen vermehrt gesundheitsgefährdet sind. Nicht selten ist ihr Immunsystem in seiner Abwehrkraft geschwächt. Von Verlusten Betroffene versorgen sich leider mitunter schlecht (mangelnde Ernährung, Bewegung, Schlaf, soziale Isolation usw.). Vermeiden Sie diese Risiken, zumal Sie auch dem Verstorbenen damit keinen Gefallen erweisen. Dieser würde sich in der Regel eher das Gegenteil wünschen. Gehen Sie also gerade dann gut mit sich um, wenn Ihnen dies besonders schwer fällt.

Aus Trauer lernen

Trauer weist uns auf die Vergänglichkeit unseres Lebens und der Dinge dieser Welt hin. Sie verdeutlicht uns, dass Leben immer auch Abschiednehmen und sich Trennen heißt. Damit fördert sie eine Haltung, die uns hilft, den Augenblick und das Vorhandene zu schätzen und die Relativität vieler Werte und Verhaltensweisen zu erkennen. Experten bezeichnen dies als „abschiedlich leben“. Vielen Menschen hat folgende morgendliche Frage zu einer grundsätzlichen Änderung ihrer „Routinen“ verholfen: „Was würdest du heute anders machen, wenn dies der letzte Tag deines Lebens wäre?“ Vielleicht haben Sie bedauert, dass Ihr Verstorbener vieles nicht „geregelt“ oder zu Lebzeiten besprochen hat. Überlegen Sie, ob Sie sich genauso verhalten oder lieber das Gespräch zu den mit Tod und Abschied verbundenen Fragen suchen wollen. Zögern Sie nicht,

schon in jungen Jahren ein Testament zu machen. Und nicht zuletzt: Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich im Leben wichtig ist und versuchen Sie, diesen Dingen/Personen genügend Raum zu geben, solange es Ihnen noch möglich ist.

Trauernde begleiten

Was Trauernde am wenigsten brauchen, sind kluge Sprüche („Du solltest...“) und fragliche Einfühlung („Ich weiß, wie es dir geht“). Am besten hilft man ihnen, indem man ihnen das eigene Ohr leiht – selbst dann, wenn die gleiche Geschichte zum 10. Mal erzählt wird. Dabei gilt es, der Art, wie ein Mensch trauert, mit Achtung zu begegnen. Oft wird es als wohltuend erlebt, gemeinsame Erinnerungen auszutauschen. Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, Trauernde von alltäglichen Problemen zu entlasten, sofern diese es wünschen. Erkundigen Sie sich immer, was der Betreffende möchte und zwingen Sie diesen nicht zu seinem Glück. Scheuen Sie sich nicht, das Thema Trauer anzusprechen – aber drängen Sie es nicht auf. Auch sollte man immer ein Auge auf die Gesundheit des Trauernden werfen, da viele dazu neigen, sich selbst zu vernachlässigen (Ernährung, Bewegung an der Luft, soziale Kontakte). Vor allem: Bleiben Sie in Kontakt, da sich Trauernde meistens verlassen fühlen. Und bedenken Sie, dass auch nach Jahren immer wieder „Resttrauer“ auftreten kann.