

Lebenswert

Das Magazin | Diakonie Hospiz Volksdorf | Albertinen Hospiz Norderstedt



WIE TRAUERIG MUSS TRAUER SEIN? – ENTSCHEIDE SELBST!

In Würde leben bis zuletzt.

IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE



DIAKONIE
HOSPIZ
VOLKSDORF

IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE



ALBERTINEN
HOSPIZ
NORDERSTEDT

Wie traurig muss Trauer sein? Entscheide selbst!

Dieser Artikel versucht, die Komplexität und die tiefen emotionalen Prozesse der Trauer zu beleuchten. Trauer ist nicht nur Schmerz, sondern auch ein Weg zur Heilung und zur Wiederentdeckung der eigenen Lebendigkeit.

WER ENTSCHEIDET ÜBER DIE TRAUER?

Wer soll entscheiden können, wie intensiv Trauer empfunden wird? Der Mensch, der einen nahestehenden Angehörigen durch den Tod verloren hat? In solch einem Moment wird niemand gefragt – weder der sterbende Mensch noch die Hinterbliebenen. Plötzlich ist alles anders, die Welt steht Kopf, und alles, was bisher gemeinsam erlebt wurde, fällt weg. Trauer ist die natürliche Reaktion auf den Verlust eines Menschen oder einer Sache, zu der eine sinnvolle Beziehung bestand. Sie ist keine Krankheit, sondern eine zutiefst menschliche Erfahrung, die Leib und Seele ergreift. Trauer ist nicht heilbar, sondern muss durchlebt werden wie andere existenzielle Übergangssituationen im Leben, so die offizielle Definition des Bundesverbandes Trauer.



Wo und wie man trauert – Entscheide selbst!

WIE TRAUIG MUSS TRAUER SEIN?

Wie soll ein Mensch entscheiden können, wie traurig Trauer sein muss oder in den Augen der Experten sein darf? Trauer ist nicht das Problem, sondern die Lösung, sagte die Trauerexpertin Chris Paul. Wer jedoch noch nie einen schweren Verlust erlebt hat, kann sich kaum vorstellen, wohin Trauer führen kann. Warum fällt es uns so schwer, einem trauernden Menschen zu begegnen? Verena Kast, eine bekannte Schweizer Psychoanalytikerin, wurde einmal gefragt. Ihre Antwort war klar: „Ganz einfach, der trauernde Mensch erinnert daran, dass nichts beständig ist im Leben.“

In dieser Trennung von Leben und Tod bewegen wir uns. Gut gemeinte Ratschläge wie „Schau nach vorne“ klingen oft in den Ohren trauernder Menschen hohl und wenig empathisch. In unserer Gesellschaft gibt es immer noch viel zu wenig Wissen über Trauer, was leider dazu führen kann, dass trauernde Menschen im sozialen Umfeld verletzt werden.

UNWISSENHEIT UND GUTMEINEN

Eine Frau erhält von ihrer Nachbarin schon vor der Beerdigung ihres Ehemannes den gut gemeinten Hinweis auf ein Trauercafé, in das sie unbedingt gehen soll. „Nächste Woche nehme ich Sie mit!“ So nett dieser Vorschlag auch gemeint sein mag, er lässt keine Rücksicht darauf erkennen, was der Frau wirklich guttut.

Unwissenheit über Trauerverläufe und das Gutmeinen liegen oft nah beieinander und wecken die Vermutung, dass die Nachbarin es mit ihrer „Hilfe“ besser aushalten kann, wenn die Trauer so verläuft, wie sie es sich vorstellt.

DIE KUNST DES TRÖSTENS

Von der Kunst des Tröstens wird heute wieder häufiger gesprochen. Trost ist Berührung. Es ist kein Trost, wenn man auf alle „Warum“-Fragen eine passende Antwort hat oder wenn man stark ist, während der andere schwach ist. Der Theologe Fulbert Steffensky sagte: „Wer Gott nennt, braucht nicht Gott zu sein.“ Als seine Frau, die bekannte Theologin Dorothee Sölle, vor Jahren starb, wurde er gefragt, was ihm auf seinem Trauerweg geholfen habe. Seine Antwort war: „Meine Freunde haben sich durch mein Unglück nicht vertreiben lassen. Sie sind geblieben und haben mir meinen Schmerz gelassen. Das ist Trost in der Untröstlichkeit.“

DER RHYTHMUS DER NATUR ALS TROST

Wir lassen uns im jahreszeitlichen Rhythmus der Natur nicht vertreiben, wenn allmählich die Natur stirbt. Wir bleiben und nehmen wahr, was geschieht. So kann Wechsel der Jahreszeiten auch mit der Trauerzeit eindrücklich einhergehen. Ein Witwer erzählte, dass er sich gerade an den sommerlichen Rhythmus gewöhnt hatte, als plötzlich der Herbst begann und er sich fragte, warum er überhaupt noch aufstehen sollte. Der Wechsel der Jahreszeiten kann zum Spiegel erlebter Trauer werden.

Einerseits können der Verlust und der Schmerz mit der Kälte des Winters intensiver werden und andere fühlen sich wie umhüllt von der dunklen Jahreszeit, weil sie ein Spiegel der inneren Befindlichkeit Raum ist.

EINE NEUE BALANCE FINDEN

Der Alltag muss neu austariert werden, zwischen dem „nie mehr“ und dem „nichts-machen-können“, der Arbeit und den alltäglichen Verpflichtungen. Über die materiellen Sorgen, die mit dem Verlust eines Partners einhergehen, wird oft wenig gesprochen. Plötzlich muss ein Witwer oder eine Witwe mit 60 % der bisherigen Rente auskommen und dieselben Ausgaben bewältigen.

TRAUER IN DER FAMILIE

Ein Moment, der mir unvergesslich bleibt, ist der, als mein dreijähriger Neffe kurz nach dem Tod seines Großvaters neben seiner Großmutter saß und sagte: „Jetzt weinst du aber nicht mehr.“ Meine Mutter, liebevoll wie sie war, antwortete: „Ich werde vielleicht immer weinen müssen.“ Daraufhin versicherte er ihr: „Dann werde ich jeden Tag zu dir kommen, damit du nicht allein bist.“ Diese Begegnung zeigt, wie Trauer in der Familie geteilt und gegenseitige Unterstützung erfahren werden.



Trauer kann in der Familie geteilt werden und Unterstützung sein

Inzwischen ist sie auch gestorben und hat mit ihrem Neffen und mit ihrer ganzen Familie viel gelacht, geweint, gefeiert und die 35 Jahre Lebenszeit als Witwe auf dem Weg ihres Altwerden gelebt. Ich erinnere mich, unsere

Mutter ging jeden Tag auf den Friedhof, auch nach vielen Jahren und auch dann noch, als andere meinten: „Warum rennst die denn immer auf den Friedhof!“ Weil sie entschieden hat, dass dies ein guter Ort für sie ist, ein Teil ihres Alltags und die Möglichkeit bietet, andere Menschen zu treffen.



Die Trauer bleibt und die Wahrnehmung verändert sich

WAS ENTSCHEIDE ICH SELBST?

Eine Freundin, deren Mann nach einem kurzen Krankenhausaufenthalt verstarb, erzählte zwei Jahre später, wie sie ihre Trauer erlebte. Sie funktionierte gut, ging weiterhin ins Büro und weinte oft „im Stillen“. Bei der Hochzeit ihrer Tochter hielt sie eine Rede, die eigentlich der Vater hätte halten sollen. Später, während einer Autofahrt durch eine Landschaft, die sie früher oft mit ihrem Mann besucht hatte, bemerkte sie, dass sie ein Lied im Radio mitsang. Plötzlich spürte sie Freude an der Melodie, die ihr vorher nur Schmerz bereitet hatte. Solche Erfahrungen geschehen oft unerwartet und bringen sowohl Glück und Schmerz in einem. Die Trauer bleibt und die Wahrnehmung verändert sich. Es ist, als beginne ein vorsichtiges Trauen in sich selbst. Schmerz und Tränen fließen vielleicht sogar wie aus einem Fluss, der nun zum neuen Leben gehören wird. Ein Bild dafür, dass wir stets neu hineinwachsen in eine Lebenskunst, in der Weinen und Lachen, Stille und Gemeinschaft sich nicht ausschließen.

Eine Lebenskunst, die den Blick ändern kann, dem das Schicksal Dankbarkeit verleiht und wir mit der durchlebten schmerzlichen Erfahrung eine Vertiefung in der Hinwendung zum Leben wagen dürfen.

Wie traurig muss Trauer sein? Entscheide selbst!



Jeder Trauerweg ist anders und oft ein Weg der Heilung

DIE ENTSCHEIDUNG ÜBER DEN TRAUERWEG

Wir entscheiden selbst, ob und wie wir an dem uralten Menschheitswissen teilhaben wollen, das uns durch die Trauer leitet. Unsere Trauer kann in dem schmerzvollen Verlust einen Sinn finden, auch wenn vieles sinnlos erscheint. Die Rituale am Übergang von Sterben, Tod und Trauer können eine tiefe Bedeutung erlangen und helfen, den Schmerz in etwas Sinnhaftes zu verwandeln.

Wir entscheiden am Übergang vom Leben in den Tod und auf dem Weg ohne den geliebten Menschen, wie in welchen Bildern, Symbolen und Erfahrungen das Leben sich ausdrücken möchte.

DIE BEDEUTUNG VON SYMBOLEN UND RITUALEN

Trauerforscherin Dr. Ruthmarijke Smeding beschreibt die Dreiheit von Sterben, Tod und Trauer im Bild eines Triptychons. Alle drei Lebenszeiten sind gleichwertig und zeigen, dass die Zeit zwischen Tod und Beerdigung eine besondere Bedeutung hat. Sie zeigen im großen Lebensbild den Zusammenhang, dass die Zeit zwischen Tod und Beerdigung in der Mitte steht: schaue ich zurück, dann sehe ich das bis dahin gelebte Leben vom Tor des Todes mir mit neuen Augen und schaue ich voraus, dann liegt vor mir ein noch nicht begangener unentdeckter Weg, der mir noch verschlossen ist und sich aus den Erfahrungen des „alten Weges“ nähert.

Dazwischen dieser Übergang im Zusammenspiel mit dem Bestatter, Seelsorger und freien Redner*innen, mit dem Blumengeschäft, den Musikern und anderen Diensten, die der Gestaltung der Beerdigung einen

zutiefst liebevollen Rahmen geben können, mit der Familie und den Freunden.

Eine „Schleusenzeit“ (Smeding) die nie mehr wiederholt werden kann. Die einzigartig und einem Trittstein gleich einen Halt geben kann auf dem Trauerweg.

DIE ROLLE DER GEMEINSCHAFT

Eine regelmäßig stattfindende Trauergruppe oder ein LebensCafé kann ein sicherer Ort sein, an dem Trauernde sich verstanden fühlen und Kraft schöpfen können. Trauernde Menschen sind mitten im Leben, und sie brauchen die Gemeinschaft, um ihrer Trauer eine Sprache zu geben. Der Psychoanalytiker C.G.Jung stellt fest: „Einsamkeit entsteht nicht dadurch, dass man keine Menschen um sich hat, sondern dadurch, dass man ihnen die Dinge, die einem wichtig erscheinen, nicht mitteilen kann.“ In der Gruppe oder im Café erfahren die Gäste, dass das, was sie erleben, ein Ausdruck ihrer je eigenen Lebenssituation und ihrer Persönlichkeit ist. Trauer ist kein Zustand, aus dem man „zurück ins Leben“ kehren kann. Trauer ist Leben. Und die Gemeinschaft eine Möglichkeit, einander zu begegnen in einem geschützten Raum.

TRAUER ALS LEBENSKUNST

Ob ich Unterstützung annehme, darüber entscheide ich selbst. Oder ich lasse mich dazu einladen, gerade dann, wenn ich mal wieder nicht weiß, was ich wirklich brauche. Mal ist es ein Gespräch, mal eine Tasse Kaffee, mal ein Spaziergang, mal ein Besuch oder der stille Raum einer Kirche. Und dabei ist nicht jede Kaffeeeinladung ein Muss, um über meine Trauer zu reden. Vielleicht will ich auch mal für zwei Stunden Urlaub von der Trauer, mich entspannen, Trost und Geborgensein tanken, aus dem ich wieder in meinem eigenen Zuhause erinnern darf. Dann wenn es plötzlich wieder so dunkel wird und eine Aussichtlosigkeit sich breit macht, so schlimm, wie ich das noch nie erlebt habe.

Trauer ist ein Prozess, der nicht linear verläuft. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über Trauerphasen, etwa von Kübler-Ross oder Verena Kast, können als „Landkarte“ dienen. Chris Paul hat ein eindrucksvolles Bild der Trauer aufgezeigt, indem sie die wesentlichen Theorieansätze in einem Kaleidoskop zusammenfasst. Trauer ist die Lösung!

MEIN DANK AN MENSCHEN, DENEN ICH AUF IHREM TRAUERWEG BEGEGNEN DARF

Als kürzlich mein Schwiegervater starb, erreichte uns dieser Wunsch: „Wir wünschen dir und deinen Lieben den Raum und die Kraft, euren Verlust zu betrauern, um Schmerz mit Ruhe und Liebe in etwas Schönes verwandeln zu können.“ Diese Worte möge unser Herz berühren. Ob die Trauer weniger traurig wird, weiß ich nicht. Doch wir entscheiden, wie Liebe als ein anderes Wort für Trauer in deinem Lebensalltag spürbar werden darf, schmerzvoll und geborgen zugleich.

ABSCHLUSS

Trauer ist ein universelles Erlebnis, das jeden Menschen im Laufe seines Lebens in irgendeiner Form betrifft. Dennoch ist sie gleichzeitig zutiefst individuell und persönlich. Jede Person trauert auf ihre Weise, abhängig von der

Beziehung zum Verstorbenen, der eigenen Lebenssituation und den sozialen sowie kulturellen Kontexten, in denen sie lebt. Doch wie traurig muss Trauer wirklich sein?

Kann man das überhaupt selbst entscheiden, oder wird einem dieser Prozess durch äußere Umstände und Erwartungen aufgezwungen?

Hermann J. Bayer



Hermann J. Bayer ist Theologe und Sozialpädagoge. Lebt in Stuttgart und auf der Insel Mykonos. Als selbstständiger Hospiz- und Trauerreferent ist sein Schwerpunkt die Ritualgestaltung und Lebensbegleitung mit sterbenden und trauernden Menschen.

BÜCHER, HOMEPAGES, PODCASTS (AUSWAHL)

Chris Paul, Trauerbegleiterin, Fachautorin & Dozentin

- Ich lebe mit meiner Trauer, Gütersloher Verlagshaus
- Wir leben mit deiner Trauer, Gütersloher Verlagshaus
- www.trauerkaleidoskop.de

Roland Kachler, Dipl. Psych. und psychologischer Psychotherapeut

- Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerbegleitung, Herder
- Damit aus meiner Trauer Liebe wird. Neue Wege in der Trauerarbeit, Herder
- www.kachler-roland.de

Gabriele von Arnim, Journalistin und Schriftstellerin

- Das Leben ist vorübergehender Zustand, Rowohlt Verlag
- Der Trost der Schönheit

Podcast Barbara v. Meibom

- „Zwischen Geburlichkeit und Vergänglichkeit“. Aktuelle Podcasts unter www.communio-fuehrungskunst.de

Daniel Schreiber, Schriftsteller und Journalist

- Die Zeit der Verluste, Hanser Berlin

Alles wirkliche Leben ist Begegnung

(Martin Buber)

Lebenscafé, Ritualgestaltung und Lebensbegleitung

Als Theologe und Sozialpädagoge habe ich über 25 Jahre Erfahrung in dem Lebensfeld Sterben, Tod und Trauer. Meine Schwerpunkte sind Ritualgestaltung sowie Fortbildungen für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende im Hospiz- und Palliativbereich. Besonders liegt mir das Älterwerden im Angesicht der Endlichkeit und der darin wohnenden Lebenskraft am Herzen. Darüber hinaus öffne ich gemeinsam mit meinem Mann auf der griechischen Insel Mykonos einen Raum der Gastfreundschaft, des Innehalten und der Gemeinschaft.

Hermann J. Bayer

Ferdinand-Hanauer-Str. 41, 70374 Stuttgart
M +49 (177) 556 81 11
info@lebenscafe.de, www.lebenscafe.de