

Angelika Thaysen



EDITION **Leid**faden

Wenn ein Enkelkind gestorben ist

Trauernde Großeltern begleiten

V&R



EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller, Petra Rechenberg-Winter,
Katharina Kautzsch, Michael Clausing

Die Buchreihe *Edition Leidfaden – Begleiten bei Krisen, Leid, Trauer* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen für Tätige in der Begleitung, Beratung und Therapie von Menschen in Krisen, Leid und Trauer.

Angelika Thaysen

Wenn ein Enkelkind gestorben ist

Trauernde Großeltern begleiten

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 5 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2022 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei,
Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau,
V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Vera Nagel

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2198-2856

ISBN 978-3-647-40816-3

Inhalt

Ein großes Dankeschön	9
Intro: Warum schreibe ich dieses Buch?	10

Teil 1: Was hilft uns zu verstehen?

Einige theoretische Ausführungen	15
Was bedeutet es, Großeltern zu sein?	16
Das systemische Denken: Familie, Arbeit, Nachbarschaft, Gesellschaft	17
Krisen im System	22
Was ist Trauer?	24
Trauermodelle	27
Verlust von Zukunft	30
Übergänge im Leben	30
Trauer und Trauma – besondere Begleitumstände eines Todes	32
Aberkannte Trauer	35
Die Situation der Großeltern	37

Teil 2: Situationen und Themen trauernder Großeltern – Aus der Praxis

Die Interviews und wie es dazu kam	41
Die wichtigsten Themen in den Interviews	43
Plötzlicher Tod	43
Tod nach Krankheit	44
Genderaspekte	45
Todesumstände, Schuld	48
Das Verhältnis zum Enkelkind und zum eigenen Kind	49
Reaktionen der Umgebung	52
Wo stehe ich heute?	52

Weitere Enkel	54
Spiritualität	55
Teil 3: Wie können wir unterstützen und was hilft uns dabei? - Methodisches	57
Welche Angebote können wir trauernden Großeltern machen? ..	57
Gruppenangebote	57
Einzelbegleitung	58
Kriterien für eine gute Trauerbegleitung	59
Kleiner Einschub: Dramadreiseck	60
Normalität	62
Struktur	65
Das Richtige zur richtigen Zeit	65
Symbole und Rituale	69
Symbole	69
Rituale	71
Übungen zu Ritualen	73
Weitere Übungen für die Arbeit mit Trauernden	77
Klangmassage	77
Klangschalenmeditation	78
Das Mandalatuch	78
Das Labyrinth	80
Begleitung durch das Labyrinth – Meditation	82
Neuer Lebensstand	84
Die Sonnenstrahlübung	86
Hoffnung	87
Trauertheorie vermitteln	90
Trauermodelle vorstellen	91
Literatur und Musik	93
Systemtheorie vermitteln	93
Das Mobile	93
Das Genogramm	95
Mein Sonnensystem	97
Der leere Stuhl	98
Das System einladen	100

Vulnerabilität, Ressourcen, Resilienz	102
Übungen zur Stärkung der Resilienz	107
In der Natur	107
Stabilisierende Körperübungen	109
Achtsamkeit	111
So-Ham-Meditation	111
Einen sicheren Ort finden	114
Eine innere Helferfigur finden	115
Last, but not least: Online-Angebote	115
 Zum guten Schluss	 119
 Anhang	 121
Fragebogen für Großeltern, die ein Enkelkind verloren haben ...	121
Gedicht »How to survive«	123
Webadressen von Trauerangeboten	126
Literatur	126

Für Uma

Ein großes Dankeschön

Allen Großeltern, die mir durch ihre Offenheit und ihre Bereitschaft, über einen so schweren Teil ihres Lebens zu erzählen, Impuls und Ermutigung zu diesem Buch gaben.

An alle meine Klientinnen und Klienten, die mir in den vielen Jahren meiner aktiven Zeit als Trauer- und Sterbebegleiterin Vertrauen schenkten und mich an ihren Schicksalen lernen ließen.

An meine Familie, die mir die Erlaubnis, auch über uns zu schreiben, und Unterstützung auf dem Weg schenkte.

»Don't regret growing older – it's a privilege denied to many.«

(Unbekannter Autor)

»Auch ein kurzes Leben ist ein ganzes Leben.«

(Unbekannter Kinderarzt)

Intro: Warum schreibe ich dieses Buch?

Das kleine Mädchen in der Wiege ist gerade zwei Wochen alt, sie liegt in der Wiege und schläft, ihre Mutter liegt auf dem Bett daneben an die Wand gelehnt, die Großmutter hockt auf der Bettkante. Zwei Frauen im Gespräch über das Leben und auch über den Tod, und sie beziehen das schlafende Baby gedanklich mit ein. Was hat die Großmutter bewegt, über den Tod ihrer Mutter zu erzählen? Ja, genau: Das Gefühl von der Rundung des Lebens – es passte so gut, die tote Urgroßmutter neben die dankbare Tochter, neben die noch von der Geburt erschöpfte Enkelin und die neugeborene Urenkelin zu holen, es schuf Einheit mit dem Lauf der Welt, der Zeit. Da passte die Reihenfolge noch. Die junge Mutter weinte, geschüttelt durch die wilden Hormone in ihr. Das Baby still, als hörte es, vertrauensvoll schlafend, gerne etwas von seiner Familiengeschichte. Und die lange verstorbene Urgroßmutter hatte eine Botschaft erhalten, dass es weitergeht mit den Frauen in der Familie – wir waren ja wenig genug!

Bevor dieses Mädchen ein Jahr alt werden konnte, starb es bei einem Verkehrsunfall: Bei dem familieneigenen Campingbus löste sich aus ungeklärter Ursache die Handbremse und er überrollte die Mutter, die, das Baby auf dem Arm haltend, genau in diesem Moment daran vorbeiging. Das kleine Mädchen war sofort tot, die Mutter überlebte nach mehreren Operationen und langen Krankenhausaufenthalten.

Nach so einem Unglück steigen Gedanken auf, die mir unerhört und unsagbar erscheinen, wie zum Beispiel dieser: Meine Tochter, das bist du, und du lebst, deine aber ist gestorben, und

doch sind wir beide durch den Tod deiner Tochter noch mehr verwoben. Ganz nah darin und manchmal ganz fern. Wir erleben dieselben Situationen, aber wir sitzen an unterschiedlichen Orten, zu anderen Zeiten, haben unterschiedliche Perspektiven aufgrund unterschiedlicher Rollen.

Meine hilflose Liebe streckt ihre Arme zu dir aus ... doch du bist unerreichbar. Ist es so? Dramatisiere ich? Sprechen wir dieselbe Sprache, können wir uns über die Jahrzehnte und Kilometer zwischen uns hinweg verstehen lernen?

Über meine gestorbene Enkelin möchte ich schreiben und über meine Erfahrungen als trauernde Großmutter. Lange Jahre habe ich gern und mit Hingabe als Sterbe- und Trauerbegleiterin gearbeitet. Ich habe Menschen in Einzelgesprächen und in Gruppen betreut. Ich habe Unterricht und Seminare gegeben, um andere Menschen zu befähigen, Gleiches zu tun. Ich habe in einem Buch darüber geschrieben und auf Vorträgen davon erzählt. Erst als ich sagte, ich kann nicht mehr, und etwas vor der Zeit in Rente ging, geschah das Unglück, und ich war plötzlich in ganz anderer Weise von den Themen Sterben und Trauer gefangen. Anders als früher, als es noch meine Arbeit war, konnte ich nicht abends Feierabend machen und sagen: »Genug für heute. Nein, diese Woche kann ich keine Termine mehr vergeben, es wird mir zu viel.«

Als direkt Betroffene begleite nicht ich die Trauer, sondern die Trauer begleitet mich. Nicht immer sicht- und fühlbar, aber doch so nah, dass sie mich jederzeit aus dem Hinterhalt überfallen und erwischen kann.

Ich sitze im Fitnessstudio auf einem Trainingsfahrrad in einem Kurs mit einer meiner Lieblingstrainerinnen. Sie ist letzten Sommer zum dritten Mal Mutter geworden, hat ein kleines Mädchen geboren, das jetzt etwas älter als meine zweite Enkeltochter ist, die kurz nach dem Tod der ersten Enkelin geboren wurde.

Die Tochter meiner Trainerin ist jetzt neun Monate alt und beginnt recht stark zu fremdeln. Sie wollte nicht unten am Tresen

warten, bis die Krabbelstube aufmachte. Sie wollte nur Mama und noch mal Mama. Also hat die Mama sie mit nach oben in den Trainingsraum genommen. Wie schade, dass ich keine Kamera dabei habe! Die durchtrainierte Mutter auf dem Rad, neben sich auf dem Boden das Körbchen mit der Tochter darin, die ganz zufrieden und neugierig der Mama zuschaut und ab und an in die Runde zu den strampelnden Frauen blickt, die sie alle ausnahmslos verliebt anhimmeln! Die Tochter wartet geduldig, bis die ihr gut bekannte Betreuerin aus der Krabbelstube endlich kommt und sie abholt. Sie nimmt sie auf dem Arm, das Körbchen bleibt verwaist am Boden neben dem Rad der Mutter stehen.

Mein Enkelmädchen war 8,5 Monate, als sie starb. Nach dem Unglück sahen wir tagelang auf den leeren Kinderwagen, ihr unbenutztes Hochstühlchen, an dem noch ein altes Lätzchen hing, das kleine vom Papa selbst gebaute Bettchen mit Schlafanzug, noch nach ihr duftend von ihrer letzten Nacht auf Erden, und auch auf den irgendwo im Wohnzimmer herumstehenden Autokorb. Leer, alles leer, alles plötzlich des Sinnes beraubt – wozu waren diese Gegenstände noch da?

Ich sitze auf dem Rad und kämpfe mit den Tränen. Ich habe den dringenden Impuls, abzusteigen und die Trainerin zu fragen, ob ich den Korb wegstellen darf. Wohin? Hinter mir sehe ich ihn im Spiegel, der Raum ist klein und übersichtlich, so bliebe also nur die Fahrradkammer, die mit einer Tür verschlossen ist. Aber wie erkläre ich das? Muss ich es erklären? Soll ich dieser jungen fröhlichen Frau sagen, dass mich ihr leeres Körbchen an meine tote Enkeltochter erinnert? Dass es mir Angst macht, es könnte wieder ein Unglück geschehen, gerade jetzt, wo mein Sohn mit seiner Frau und der gemeinsamen kleinen Tochter, 8,5 Monate, bei seiner Schwester in Spanien zu Besuch ist? Soll ich den Staub der Trauer über sie legen, die uns alle ja gar nicht kennt? Und wenn ich erzählen wollte, wann sollte ich das tun? Während der

Stunde ist es nicht möglich, ohne dass alle ... ja, was? Komisch gucken? Rätseln, was mit mir ist? Vielleicht sogar nachfragen, mir ihr Mitgefühl zeigen, damit ich endgültig in Tränen ausbreche? Fordern nicht unsere Fachverbände, dass es möglich sein sollte, die Trauer offen zu leben, sie aus der Tabuzone zu holen und eine neue Trauerkultur zu entwickeln und zu leben?

Trauer gehört zum Leben ... das ist gar nicht so leicht. Ich entscheide mich dagegen, das Körbchen beiseitezustellen, schließe die Augen, gebe noch etwas mehr Gas mit den Pedalen, schlucke die Tränen hinunter. Nein, das ist jetzt kein schlechtes Zeichen! Weder für die Tochter der Trainerin, deren Korb es ist, noch für unsere lebende Enkelin, die jetzt so alt ist wie ihre Cousine, als sie starb. Die ganze Welt steht voller leerer und besetzter Kinderbettchen und Babykörbchen. Das ist völlig normal! Du wirst jetzt nicht abergläubisch werden! Ich strample, ich keuche, ich folge der Musik und den Rhythmen, ich arbeite die Trauer weg. Es funktioniert! Ich werde langsam wieder freier.

Ich schreibe dieses Buch, um unseren Horizont zu erweitern auf weitere von einem Todesfall betroffene Menschen, die in der Regel nicht in erster Linie zum Kreis der Hinterbliebenen gezählt werden und die viele Trauerbegleiterinnen¹ deshalb nicht im Blick haben. Auch, damit wir für diese Menschen Angebote entwickeln können.

Weiter möchte ich Möglichkeiten aufzeigen, wie wir in einer durch einen Todesfall ausgelösten gestörten Balance eines Systems durch gute Kommunikation wieder Verständnis füreinander und Frieden miteinander erreichen können. Dazu werde ich über Systeme allgemein und das Familiensystem im Besonderen schreiben.

1 Da keine und keiner der Leserinnen und Leser sich immer nur »mitgemeint« fühlen soll, werde ich unregelmäßig zwischen den Geschlechtern wechseln und mal die weibliche und mal die männliche Form benutzen. Dafür bitte ich um Verständnis.

Die Trauer als ein Gefühl, das uns geschenkt ist, unsere Verluste und Abschiede zu durchleben, um eines Tages wieder Glück, Freude und Energie für unsere Zukunft zu gewinnen, wird ebenfalls theoretisch beleuchtet werden. Leider können die wenigsten Menschen die Trauer als ein Geschenk annehmen, sondern sie wird als ein ungeliebtes, ein wenig oder kaum besprochenes Thema tabuisiert, verklärt oder verteufelt. Es gibt kaum ein Wissen um die Abläufe und Herausforderungen der Trauer in unserer Gesellschaft; deshalb ist die Neigung gering, sich über einen längeren Zeitraum hinweg mit Trauernden zu beschäftigen, sie auch nach längerer Zeit nach ihrem Befinden zu fragen, sie zu tragen und manchmal auch zu ertragen. Und jetzt – wie um dem Ganzen eine Spitze zu geben – stirbt ein Kind! Oh nein, niemand möchte davon hören, und viele Menschen flüchten sich aus Unsicherheit, wie sie darauf reagieren könnten, in tiefe Schweigsamkeit, Vermeidung, Ausflucht, oft buchstäblich auf die andere Straßenseite. Nicht selten wird die Trauer der nicht direkt oder in zweiter Reihe Betroffenen, wie zum Beispiel die der Großeltern, dann abgewertet. Sie sind ja nicht die Eltern. Und das wird keineswegs nur von Außenstehenden so gesehen, sondern auch innerhalb einer Familie. Auf die Frage, ob sie mit ihrer Tochter gemeinsam trauern konnte, wie sie ihrer Tochter in der Trauer half, antwortete mir eine Großmutter: »Da war doch mein Schwiegersohn, das haben die beiden unter sich ausgemacht. Und sie wohnten ja so weit weg ...« Diese Großmutter hat sich selbst kleiner und unwichtiger gemacht, als sie wahrscheinlich war, sie wollte nicht stören, sie wollte nicht aufdringlich sein ...

Und tatsächlich sind wir bei einer bedeutenden Konkurrenz im Familiensystem: Der Ehemann ist auch der Vater, die Eltern bilden in der Regel eine Einheit, in der die Großeltern nur am Rande vorkommen. Da sucht vielleicht ein Elternteil gern Trost bei den eigenen Eltern, der andere nicht so sehr. Und lange geht es gut – wenn es vorher gut war.

Teil 1: Was hilft uns zu verstehen? Einige theoretische Ausführungen

Da ich einige Male in diesem Buch auf Modelle der Transaktionsanalyse hinweisen werde, möchte ich diese hier kurz erklären. Es handelt sich um eine wissenschaftlich fundierte Methode, die ich hier natürlich nur sehr bruchstückhaft wiedergeben kann.

Die Transaktionsanalyse wurde in den 1960er Jahren von dem amerikanischen Psychoanalytiker Eric Berne als eine Therapieform begründet. Sie ist zugleich eine Persönlichkeits- und Interaktionstheorie, das heißt, sie analysiert u. a., wie wir miteinander umgehen. Transaktionen werden die verbalen und nonverbalen Kommunikationen genannt, die Menschen miteinander austauschen.

Ein sehr bekannter und natürlich stark verkürzender Satz aus der Transaktionsanalyse lautet: *Ich bin okay – du bist okay*. Menschen sind aufgefordert, sich auf Augenhöhe und wertschätzend zu begegnen. Wenn das nicht gelingt, bietet die Transaktionsanalyse gute Werkzeuge, die Ursachen aufzudecken, zu reflektieren und Handlungsalternativen zu entwickeln.

Ich nutze diese Modelle gern, weil sie in ihren Grundformen einfach zu erklären und verständlich sind. Auch Laien können psychische Prozesse mithilfe der Transaktionsanalyse relativ leicht nachvollziehen. Die Grundhaltung basiert auf dem humanistischen Menschenbild, das besagt, dass jeder Mensch gleiche Rechte hat, um sein Leben in Freiheit und Selbstbestimmung führen zu können. Es gilt die Annahme, dass alle Menschen einzigartig und im Grunde gut sind.

Was bedeutet es, Großeltern zu sein?

Fragt man verschiedene Großeltern nach ihren Gefühlen, so erscheint in der Regel ein Strahlen auf ihren Gesichtern und es werden Sätze geäußert wie: »Es ist wunderbar, es ist einfach herrlich, ich bin so stolz und glücklich ...« Je nach Temperament lauter oder leiser, von ausladenden Gesten begleitet oder eher verhalten. Aber was macht uns denn eigentlich so stolz und so glücklich? Enkel zu bekommen ist genauso ein Geschenk wie Kinder zu haben. Es ist keineswegs selbstverständlich, dass wir Eltern werden, selbst wenn wir es wollen. Genauso entscheiden sich unsere Kinder dann später, ob sie sich wiederum auch vermehren möchten. Es spielen so viele Faktoren mit, wie etwa körperliche und seelische Gesundheit, Glück bei der Partnerinnenwahl, finanzielle Sicherheiten, berufliche Perspektiven und Lebenspläne, die einen Kinderwunsch entstehen lassen und dann eventuell auch realisieren helfen. Ganz sicher ist auch für viele Menschen bedeutsam, dass sie durch die Existenz von Kindern die Illusion einer kleinen Ewigkeit erleben. Oder ist es gar die Erhaltung der Art, ein unserer Tiernatur eingepflanztes Gen, das uns manchmal gegen jede Vernunft verleitet, ein Kind zu bekommen? »Wir müssen vor Hoffnung verrückt sein«, sagte der Liedermacher Wolf Biermann nach der Geburt eines seiner Kinder. Denn auch äußere Faktoren wie der Klimawandel und der Zustand der Welt allgemein entmutigen manche Menschen, das Wagnis Kind einzugehen.

Dann ist da noch das Schicksal: Krankheit, Unfälle, Gewalt nehmen uns die Menschen, die uns am nächsten sind, die doch eigentlich unser Weiterbestehen nach unserem Tod sichern sollten. Wenn ein alter Mensch stirbt, stirbt ein Teil unserer Vergangenheit, wenn ein junger Mensch stirbt, stirbt ein Teil unserer Zukunft. Die Illusion, ewig zu leben oder zumindest ein wenig länger in Erinnerung zu bleiben, wird durch den Tod eines jungen Menschen genommen.

Ein Enkelkind schenkt uns ein Wiedererleben unserer eigenen Zeit als junge Eltern. Es kann Ersatz für verloren gegangene/erwachsen gewordene Söhne und Töchter sein. Ein zweites Mal das Größerwerden, die Entwicklung und das Lernen von kleinen Kindern zu begleiten, frischt das schon einmal Erlebte neu auf, lässt uns uns selbst wieder etwas jünger fühlen. Wir haben eine zweite Chance, reale oder auch nur vermutete Fehler in der Erziehung der eigenen Kinder zu vermeiden. Wir sind aber auch nicht allein und vollständig für alles verantwortlich. Auch kann ein Enkelkind, ebenso wie vorher vielleicht die Kinder, Projektionsfläche für immer Gewünschtes, aber nie selbst Gelebtes sein.

Sehr besonders und bedeutend war es für mich, meine Kinder als Eltern zu erleben. Lange vorher war natürlich klar, dass sie erwachsen sind, sich ihre Berufe, Wohnorte und Freunde unabhängig von uns Eltern aussuchten. Mit der eigenen Elternschaft machten sie einen weiteren und letzten Schritt in ihre Unabhängigkeit hinein, und wir als Großeltern waren plötzlich in der zweiten Reihe. Das empfand ich keineswegs als negativ. Die zweite Reihe ist ein schöner Platz, um zuzusehen, wie das Leben nach uns weitergehen kann und vielleicht auch weitergehen wird.

Großeltern und ihre Familien unterscheiden sich wie alle Menschen auch in ihren Wünschen nach Nähe und Verbundenheit untereinander. Immer aber, ob sie das wollen oder nicht, gehören sie einem Familiensystem an.

Das systemische Denken: Familie, Arbeit, Nachbarschaft, Gesellschaft

Wenn wir über die unterschiedliche Betroffenheit der einzelnen Glieder der Systeme sprechen, in denen sich ein Mensch aufhält, wird uns leicht schwindelig: Es gibt so viele Ebenen: die

des Alters und der Generationen, die der Beziehungen, die der Ferne voneinander und die der Nähe zueinander – unabhängig vom Grad der Verwandtschaft. Das Geschlecht ist bedeutsam und auch die Erziehung: Was sind wir gewohnt, uns zu erlauben, und was nicht? Und wie sieht die Umgebung das? Unsere Freunde, Arbeitskolleginnen und Nachbarn? Wie ordnen sie uns als trauernde Menschen ein oder wie denken wir, dass sie uns einordnen?

Die allgemeine Systemtheorie wurde im Jahr 1928 von dem Biologen und Philosophen Ludwig von Bertalanffy entwickelt. Das biologische Systemverständnis wurde später auf alle lebendigen Systeme übertragen. In den 1950er Jahren wurden systemische Konzepte in der Psychotherapie entwickelt: Nicht der einzelne Mensch steht im Mittelpunkt des Interesses und wird isoliert gesehen und behandelt, sondern sein Bezugssystem wird mit einbezogen. Der Klient ist demnach der Symptomträger, der Störungen in seinem System nach außen trägt und darstellt.

Die Bedeutung des Systems resultiert aus der Erkenntnis, dass es keine ultimativen Wahrheiten und kein endgültiges Wissen geben kann und dass jede Aussage über die Welt Teil einer individuellen Wahrnehmung und deshalb relativ ist. Das Bemühen, ausgewählte Aspekte der Welt verstehbar darzustellen, bleibt immer in der Relativität und erschafft nur ein reduziertes Bild der betrachteten Welt in einem vorher abgesteckten Bezugsrahmen (Rechenberg-Winter u. Fischinger, 2010, S. 17 ff.). Menschen strukturieren ihre Weltsicht nach ihrem eigenen Blickwinkel und passen sie bei Bedarf an. Die Überzeugung, dass wir keinen Zugang zu einer allgemeingültigen, objektiven Wahrheit haben, sondern mit vielen individuellen, selbst erschaffenen Perspektiven auf die Welt umgehen, wird *Konstruktivismus* genannt. Es gibt keine Objektivität, wir sind ein Teil der Welt und erkennen und erklären (konstruieren) sie durch unsere ureigenen Erfahrungen und Sichtweisen. Dadurch bietet das Leben

eine Vielfalt möglicher Wirklichkeiten. Kein Mensch lebt für sich allein, wir leben immer wechselseitig bezogen aufeinander.

Deshalb kann es hilfreich sein, zu verstehen, dass alle Menschen in mehreren Systemen leben (Familie, Nachbarschaft, Arbeitsumfeld, religiöse Bezüge, Gemeinde usw.) und dort Beziehungen eingehen. In diesen Systemen übernehmen sie bestimmte *Rollen* und *Funktionen* oder bekommen sie zugewiesen. Dabei wird zunächst nicht berücksichtigt, ob sie diese auch akzeptieren und leben möchten. Ein System meint die Einheit aller Mitglieder, die innerhalb des Systems aufeinander bezogen leben.

Das Bild eines *Mobiles* beschreibt sehr gut ein fragiles, immer um Ausgleich und Balance bemühtes System. Wird nun ein Teil aus diesem fein abgestimmten System durch Gewalt, Tod, Scheidung oder auch freiwillige Trennung entfernt, gerät das Mobile ins Trudeln. Je nachdem, wie plötzlich und heftig der Verlust ist, schwingen die einzelnen Äste wild durcheinander, die Fäden verknoten sich und das Mobile hängt in Schiefelage. Ein lange geplanter und allen bekannter Abschied eines Kollegen aus dem Betrieb wird nicht so einen wilden Strudel hervorrufen wie etwa ein plötzlicher Unfalltod in der Familie. Der Platz der ausscheidenden Person muss aber in jedem Fall neu besetzt oder neu bewertet werden, damit wieder ein Gleichgewicht, eine *Homöostase*, hergestellt wird (z. B.: Unser Großvater ist gestorben, aber er behält seinen Platz in unserer Erinnerung. Uns fehlt sein handwerkliches Geschick, mit dem er uns half – das hat jetzt sein Sohn übernommen). Die Homöostase wird durch *Autoorganisation* des jeweiligen Systems erreicht. Das meint, dass eine Steuerung von außen nur punktuell möglich ist. Wir können also diese Weiterentwicklungsprozesse nur begleiten, aber nicht lenken und beeinflussen.

Systeme sind keine statischen, sondern dynamische Gefüge. Sie verändern und entwickeln sich im besten Fall zum Vorteil des Systems durch Zuwachs und Verluste von Zugehörigen und

halten sich selbst damit in einer Stabilität. Systeme sind außerdem komplexe Gebilde, die sich gegenseitig beeinflussen und prägen, über Werte, Beziehungsmuster, Erfahrungen, Anforderungen und Verhaltenskodexe, die generationsübergreifend weitergegeben werden.

Daraus ergeben sich *Regeln*. Diese können niedergeschrieben, überliefert, eventuell auch unausgesprochen, aber dennoch wirksam sein – es ist nicht möglich, in einem System keine Regel zu haben. Auch die Nähe und die Distanz untereinander sind »geregelt«. Wenn Regeln gebrochen werden, ist unter Umständen das gesamte System gefährdet. Das Mobile gerät in Schiefelage wie bei einem Verlust.

Biografische Veränderungen bringen auch Veränderungen in den Rollen und Funktionen mit sich, beispielsweise beim Auszug aus dem Elternhaus, bei einem Umzug in eine andere Stadt oder einem Wechsel in der schulischen oder beruflichen Lage. Manchmal nehmen Großeltern in einer Familie eine wichtige Rolle ein, so auch, wenn ein Enkelkind stirbt. Ist das System wieder ein bisschen mehr ins Gleichgewicht gekommen, werden sie in der Regel nicht mehr so gebraucht wie am Anfang des Prozesses und sie müssen diese unterstützende Rolle wieder verlassen. Das birgt für die Großeltern großes Konfliktpotenzial, und es kann ein weiterer schmerzhafter Trauerweg folgen.

Diese Veränderungen bringen jedes Mal Unruhe oder eine kritische Situation, wenn nicht gar eine Krise mit sich, die – im Bild des Mobiles bleibend – dann wieder ein Ausbalancieren hervorruft. Bezogen auf Rollen und Funktionen fordert dies eine Anpassung aller an die Veränderungen. Wenn Kinder erwachsen werden und Eltern darauf nicht angemessen reagieren, kommt es zu Konflikten (»Ich bin doch kein Kind mehr!«). Gelingt die Homöostase nicht, zerbrechen Systeme oder bleiben dauerhaft in Schiefelage; Eltern, Kinder und Enkelkinder verlieren den Kontakt zueinander – manchmal für immer.

Wir sind alle durch gegenwärtige und vergangene Systeme geprägt: das heutige System, wie wir hier und jetzt eingebunden sind, und das gestrige, das sich immer mal wieder und gerade in Krisen besonders in unsere Gegenwart drängt.

Die Muster der Herkunftsfamilie lassen uns in Krisen wieder zum Kind werden und darauf zurückgreifen. Dort haben wir Strategien für Zeiten der Not gelernt und Überlebensmuster entwickelt. Nicht immer sind die damals erlernten Muster auch heute noch passend. Sie erweisen sich entweder grundsätzlich als unpassende Strategien (im Fall von Trauer z. B. die der kompletten Verdrängung über längere Zeit, wie es früher manchmal praktiziert wurde) oder als für die erwachsene Person nicht mehr stimmig, weil wir im Laufe der Reifung zum erwachsenen Menschen neue, eigene Lebenserfahrungen gewonnen haben und in Haltungen und Handlungen umsetzen. Wir können unser Lebensskript nicht neu schreiben, aber wir können es im Sinne einer Neuentscheidung überschreiben (frei nach den Transaktionsanalytikern Goulding u. Goulding, 1981).

Die Kommunikation in Systemen erfolgt nach den Gesetzen der Zirkularität, was knapp formuliert bedeutet: Das Tun der einen wirkt sich auf das Tun der anderen aus. Oder: Aus A folgt nicht zwingend und immer auf dieselbe Weise B. Menschliche Beziehungen verlaufen nicht linear, sondern sind immer wieder von neuen, unvorhersehbaren Reaktionen geprägt. Wir sind gefordert, mitzuschwingen mit den Bewegungen und Veränderungen der anderen Mitglieder des jeweiligen Systems, das bedeutet, wir müssen den Gedanken der anderen Wert und Beachtung geben. Die dann erlangte Homöostase ist jeweils nur von kurzer Dauer, bis neue Impulse einzelner Mitglieder oder der Außenwelt wieder Reaktion und Bewegung notwendig machen. Diese Erkenntnis nutzen Begleiterinnen zum Beispiel in der Art der Fragestellung: »Wie wird in Ihrer Familie mit dem Thema umgegangen?« oder »Wenn Ihre Mutter noch leben würde, was würde sie dazu sagen?«.

Trauernde Großeltern sind auch Eltern, sie trauern wegen ihres Kindes, das sie so sehr lieben und das nun solch einen Verlust erleidet, und sie trauern um ihr Enkelkind, das ihnen so viel bedeutete. So ist es natürlich, dass sich bisweilen die Trennschärfe zwischen den verschiedenen Trauerebenen nicht immer halten lässt. Wenn ich über die Großeltern berichte, muss ich auch die besondere Situation der verwaisten Eltern benennen.

Es gibt Systeme erster Ordnung, in denen wir mit unseren unmittelbaren Bezugspersonen sind. Im System zweiter Ordnung kommt von außen eine weitere Person hinzu, etwa die Trauerbegleiterin. Sie tritt nicht in das System ein, aber sie beeinflusst durch ihr Tun das System erster Ordnung. Geht die Begleiterin mit Themen aus der Trauerarbeit zu einem Supervisor, so bilden diese beiden ein System dritter Ordnung (Rechenberg-Winter u. Fischinger, 2010, S. 23 f.). Diese Systeme beeinflussen sich gegenseitig.

Krisen im System

Familien reagieren sehr unterschiedlich auf Krisen innerhalb ihres Systems. Die Therapeutin und Supervisorin Annette Linné-Genth hat in ihrem Artikel »Familiendynamik in Trauerprozessen und Familienkrisen« (2015, S. 5 f.) verschiedene mögliche Bedrohungen für das Familiensystem in der Krise zusammengetragen, von denen ich hier einige aufzeigen möchte:

- Die Außenwelt wird als Gefahr und Bedrohung wahrgenommen, deshalb besteht der Wunsch, aber auch das Gebot: Jetzt müssen wir zusammenhalten! Das kann sehr kräftezehrend sein, weil eventuell Fragen und Auseinandersetzungswünsche zurückgestellt werden, um die Gemeinschaft nicht zu gefährden.

- Aus Angst, dass das haltgebende System auseinanderbrechen könnte, werden Konflikte vermieden.
- Trauer, Konflikt und Krise sind eng miteinander verbunden. Manche Menschen meinen, nicht noch mehr ertragen zu können, auch die Gefühle der anderen nicht mit aushalten zu können, und verlassen das System.
- Übermäßige Sorge, es könnte noch ein weiterer Verlust folgen, kann erdrückend auf Mitglieder des Systems wirken. Nach dem Tod eines Kindes durch einen Unfall werden die weiteren Kinder häufig überbehütet. Diese Fürsorge der überbehütenden Eltern führt oft zum Vernachlässigen eigener Bedürfnisse.
- Manche Situationen werden als so belastend empfunden, dass Angehörige des Systems versuchen, sie totzuschweigen («Solange wir nicht davon reden, wird es nicht Wirklichkeit»). Natürlich sind sich die Menschen im Klaren darüber, dass diese Technik nicht auf Dauer nützt, aber sie wissen sich nicht anders zu helfen.
- Rollen und Funktionen im System können sich durch eine Krise verändern: wenn etwa ein Elternteil stirbt und dessen Aufgaben von anderen übernommen werden müssen. Es kann jemand durch den Tod eines anderen Menschen so von Trauer besetzt sein, dass er seine Rolle nicht mehr in alter Weise ausfüllen kann. Dann übernehmen andere Personen die Rollen und Aufgaben, und oft sind es die Kinder, die damit überfordert sind.

Diesen Bedrohungen des Systems liegen oft Fragen nach Schuld und Scham zugrunde. Wird von außen die Frage nach der Schuld an die Familien herangetragen – durch Nachbarn, Freunde oder auch die Polizei und das Versicherungsunternehmen –, versuchen sie »dichtzumachen«. Keiner spricht, um das erschütterte System nicht noch mehr zu gefährden. Dennoch denken alle

darüber nach, wie es möglich war, dass die Krankheit so spät erkannt wurde, dass das Auto vielleicht nicht in Ordnung war, dass er oder sie oder irgendjemand nicht aufgepasst hat. Das heißt, in jedem der Mitglieder eines Systems wirken diese Fragen. Wenn eine – reale oder auch nur vermutete – Schuld sie verstummen lässt, in die Vermeidung oder gar aus dem Haus treibt, wird damit nichts gelöst. Ganz im Gegenteil, die Vermutungen und Zuschreibungen wirken noch stärker. Im Zustand der Trauer fühlt man sich oft abgeschnitten von allem, auch von denen, die wir am meisten brauchen.

Wie wir unser Wissen um Systeme allgemein und das Familiensystem im Besonderen in der Begleitung trauernder Großeltern nutzen können, erläutere ich im dritten Teil zu »Methodisches«.

Was ist Trauer?

Im systemischen Sinn ist Trauer eine Reaktion auf eine massive Irritation des bisher austarierten Gleichgewichts innerhalb eines Systems. Langfristiges Ziel der Trauerarbeit ist demnach die Wiederherstellung der Homöostase – in der trauernden Person selbst und in ihrem Bezugssystem.

»Trauer ist die Lösung, nicht das Problem.« So lautet Chris Pauls treffende Beschreibung von Trauer. Ähnlich wie Wut und Angst ist Trauer ein eher ungeliebtes Gefühl – Liebe und Freude dagegen sind uns willkommen. Folglich versuchen die Menschen manchmal, Trauer in irgendeiner Weise »wegzumachen«, zu verdrängen, zu vermeiden. Die Umgebung empfiehlt mitunter aus demselben Grund schnelle Beerdigungen, neue Beziehungen, doch positiv zu denken und nach vorne zu schauen, Erinnerungen und Erinnerungsstücke ganz tief unten in der Seele zu lagern und dort im Keller zu belassen, bis wir sie vergessen. Das

sind Herangehensweisen, die eher verstärken als mildern, weil alles, was dort unten im Keller lagert, in uns bleibt und wirkt. Es versucht sich immer mal wieder bemerkbar zu machen, und sei es durch Krankheit: Dann schmerzt der Rücken, der Magen mag nichts verdauen, das Herz ist aus dem Tritt und klopft in unregelmäßigen Taktungen, wir halten etwas »im Kopf nicht aus« und dieser produziert Migräne. Diese Liste ließe sich verlängern.

»Widerstand verstärkt,
Hingabe mildert,
Bejahen ist Magie.«

(Hermann Hesse)

Trauer kann nur schwächer werden, wenn sie leben darf. Sie ist beschreibbar als ein tiefes Tal, in das wir hineingeworfen sind und durch das wir nun hindurchgehen müssen. Das ist ein schwerer Weg, oft dunkel und kalt, oft uneben, sumpfig oder steil. Am Ende wird aber der Boden unter den Füßen fester, die Temperatur angenehmer, das Licht heller, und wir sind wieder in der Lage, uns umzusehen im Leben. Und doch ist dieser schlecht ausgebaute Straßenabschnitt auf immer Teil unseres Lebensweges, und wir werden in späteren Krisen auf die Erfahrungen aus dieser Wanderung zurückgreifen können.

Trauer ist die Fähigkeit des Menschen, Verluste anzuerkennen, das Erlebte zu integrieren, es einzuweben in den eigenen Lebenssteppich und mit den geflickten Stellen, die immer sicht- und fühlbar bleiben, leben zu lernen. Auch gut integrierte Verluste beeinflussen uns dauerhaft. Sie hinterlassen Narben in unseren Seelen, die ähnlich wie körperliche Narben bei bestimmten Wetterlagen schmerzen (z. B. Todes- und Gedenktage, große Feste wie Weihnachten, erinnerungsträchtige Orte, Musik, Gerüche, Geschichten ...). Alle Dinge, die uns mit dem verstorbenen Menschen verbinden, können auch nach vielen