



Monika Müller
Sylvia Brathuhn
Matthias Schnegg

Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung

Theorie und Praxis
in Hospizarbeit und Palliative Care



Monika Müller / Sylvia Brathuhn / Matthias Schnegg

Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung

Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care

Unter Mitarbeit von Thorsten Adelt, Theo Breidbach,
Christine Fleck-Bohaumilitzky, Felix Grützner, Martina Kern,
Dennis Klass, Bianca Papendell, David Pfister, Rita Rosner,
Martin Weber, Sabine Zwierlein-Rockenfeller

Mit einem Geleitwort von Friedemann Nauck

Mit 3 Abbildungen und einer Tabelle

4., bearbeitete Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

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

© 2021, 2018, 2013, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
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.
Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Umschlagabbildung: tilla eulenspiegel / photocase.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

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

ISBN 978-3-647-40789-0

Inhalt

Geleitwort	7
Einleitung	9

Teil I: Theoretisches Grundlagenwissen

1 Das Phänomen Trauer	15
1.1 Ein allgemeines Verständnis von Trauer	15
1.2 Unser Verständnis von Trauer	19
1.3 Werdeschritte – Trauerarbeit und Traueraufgaben	25
1.4 Die Gesichter der Trauer – eine Ausstellung (<i>Martina Kern und Thorsten Adelt</i>)	41
2 Trauer im Kontext von palliativen und hospizlichen Versorgungsstrukturen	47
2.1 Die drei Felder der Trauer	47
2.2 Trauer angesichts Diagnose und infauster Prognose – Vom Denkwissen zum Erfahrungswissen	69
2.3 Die Ungleichartigkeit und Ungleichzeitigkeit der Trauer	75
2.4 Sterbebegleitung und ihre Auswirkung auf die Trauer	86
2.5 Komplizierte Trauer – Definition und Behandlungsmöglichkeiten eines erschwerten Umgangs mit Verlusten (<i>Rita Rosner</i>)	95
2.6 Trauer oder Betroffenheit? Was Mitarbeiter erleben und brauchen	99

Teil II: Praxisrelevanz und Umsetzungsmöglichkeiten

3 Haltung und Kommunikation	109
3.1 Wahrnehmen, Raum schenken und achtsam sein	109
3.2 Tiefer Kummer und Trost (<i>Dennis Klass</i>)	112
3.3 Trauer auslösen	123

3.4	Trauer und Sprache – Wenn Worte einfrieren (<i>Sylvia Brathuhn und Sabine Zwierlein-Rockenfeller</i>)	135
3.5	Trauer und Demenz – Wenn Sprache nicht mehr berührt	144
3.6	Trauer und Spiritualität	150
3.7	Trauer und Rituale – Ord nende Kraft in Krisenzeiten (<i>Felix Grützner</i>)	158
3.8	Fremd- und Selbstsorge (<i>Martina Kern</i>)	164
4	Begegnung mit und Begleitung von Trauer im palliativ- hospizlichen Kontext	174
4.1	Trauerwege eröffnen – eine entscheidende Funktion der palliativen und hospizlichen Arbeit	174
4.2	Begleitansätze (Haltungen) in der Vielfalt der Trauer	178
4.3	Trauerschuld und ihre Vieldeutigkeit	196
4.4	Hemmnisse in der Begleitung am Beispiel von Verzweiflung . . .	203
4.5	Trauer erwärmen	209
4.6	Focusing-unterstützte Trauerbegleitung (<i>Sabine Zwierlein-Rockenfeller</i>)	217
4.7	Die vier <i>B</i> in der Begleitung im (physio-)therapeutischen Tun – Begegnung, Bewusstheit, Berührung, Bewegung (<i>Sylvia Brathuhn und Sabine Zwierlein-Rockenfeller</i>)	226
4.8	Begegnung und Begleitung im stationären Kontext – Ein-Sichten eines Arztes (<i>Martin Weber</i>)	237
4.9	Der Trauer begegnen – Was Pflegende tun können (<i>Bianca Papendell</i>)	241
4.10	Möglichkeiten hausärztlicher Trauerbegleitung (<i>Theo Breidbach</i>)	248
4.11	Trauerbegleitung durch ehrenamtlich Mitarbeitende – erklärt an einem Märchen	254
4.12	Setting von Trauerbegleitung	266
4.13	Wie wirkt Trauerbegleitung? Ein erstes Forschungsergebnis (<i>Monika Müller und David Pfister</i>)	272
4.14	Qualifizierung in Trauerbegleitung (<i>Christine Fleck-Bohaumilitzky</i>)	278
5	Trauerbegleitung: etwas für mich? – Ein Nachwort	285
	Literatur	288
	Die Autorinnen und Autoren	292
	Sachwortregister	294

Geleitwort

In der hospizlichen und palliativen Versorgung von schwerkranken und sterbenden Menschen und ihren Zugehörigen¹ sind für die dort tätigen hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ebenso wie für die Ehrenamtlichen Themen wie Schmerz, weitere körperliche und psychosoziale Symptome, aber auch Erfahrungen von Leid, Abschied, Tod und Trauer allgegenwärtig. Palliativmedizin und hospizliche Arbeit haben sich in den vergangenen Jahren in vielfältiger Weise entwickelt. Das hat nicht zuletzt dazu geführt, dass die Themen Sterben, Tod und Trauer in der Gesellschaft intensiver wahrgenommen und diskutiert werden. In der Palliativmedizin haben sich die Strukturen der ambulanten und stationären Palliativversorgung zunehmend etabliert und es stehen im medizinischen, pflegerischen und psychosozialen Bereich Behandlungskonzepte zur Verfügung, die den Betroffenen auf vielfältige Weise bis zu ihrem Lebensende zugutekommen. Eine wesentliche Aufgabe dieser Arbeit ist jedoch auch der Umgang mit Trauer. Trauer beginnt nicht erst, wenn ein Mensch verstorben ist, sondern bereits in dem Moment, in dem die Diagnose einer vielleicht unheilbaren Erkrankung gestellt wird.

Die Autoren haben sich in diesem Handbuch dem auch im palliativen und hospizlichen Kontext immer noch unzureichend beachteten Gebiet der Trauer zugewendet. Das Handbuch soll Hilfestellung für die Mitarbeitenden bieten, über die Möglichkeiten und Grenzen von Trauerbegegnung und Trauerbegleitung zu reflektieren, und Antworten auf die zahlreichen Fragen zum Phänomen Trauer geben. Neben der Vermittlung theoretischen Grundwissens zum Verständnis von Trauer wird in mehreren Kapiteln Trauer im Kontext von pal-

1 Der von Kerstin Lammer geprägte Terminus »Zugehörige«, der häufig auch in diesem Buch verwendet wird, umfasst sowohl die Angehörigen als auch alle diejenigen, die dem Sterbenden nahe stehen, also Verwandte, Freunde, Kollegen, Nachbarn und ehrenamtliche Begleiter. Der Begriff drückt stärker die Teilhabe aus. Zugehörige sind Teil vom Bezugssystem und nehmen am Patientenschicksal in besonderer Weise Anteil. Sie stehen in direkter Nähe und Beziehung. Die Bezeichnung »Angehörige« läuft Gefahr, im Sinne von Anhängsel des Patienten verstanden zu werden.

liativen und hospizlichen Versorgungsstrukturen einschließlich der Möglichkeiten und Grenzen in der Behandlung der erschwerten Trauer thematisiert.

Im zweiten Teil folgt das praxisrelevante Grundwissen im Kontext von Trauer. Themen wie Wahrnehmung und Achtsamkeit, Kummer und Trost, Trauer und Spiritualität sowie Trauer und Rituale sind wesentlich für die besondere Haltung und Kommunikation mit Betroffenen. Durch die Vielfalt der Themen werden die Fragen aus der täglichen Praxis im Umgang mit Trauer aufgegriffen. Praktische Wege und Strategien zum Umgang mit Trauer werden ebenso aufgezeigt wie auch zur Auseinandersetzung mit immer wieder auftauchenden Fragen von Schuld, Verzweiflung oder Sinnsuche und Sehnsucht angeleitet wird. Begegnungen mit und Begleitungen von trauernden Menschen sind in unserer täglichen Arbeit nicht nur herausfordernd, sondern immer wieder belastend.

Ich möchte mich bei Monika Müller, Sylvia Brathuhn und Matthias Schnegg bedanken, dass sie dieses Handbuch zur Begegnung mit und Begleitung von Trauer im palliativen und hospizlichen Kontext herausgeben. Es wird dazu beitragen, dass wir uns alle intensiver mit dem Thema Trauer befassen. Möge dieses praktische Handbuch außerdem daran mitwirken, dass der Umgang mit Trauer nicht nur in unserer täglichen Arbeit, sondern auch in unserer Gesellschaft mehr Beachtung findet.

Prof. Dr. Friedemann Nauck

Lehrstuhl für Palliativmedizin an der Universitätsmedizin Göttingen

Einleitung

Palliativstationen und Hospize bzw. Hospizdienste sind Orte, an denen einschneidende Verlusterfahrungen geschehen. Somit sind sie Orte der Begegnung mit Trauer, Orte der Beratung und Begleitung von Trauernden. In diesem Bereich werden Menschen vor dem Sterben, während des Sterbeprozesses und ihre Angehörigen unmittelbar nach dem Sterben in ihren individuellen Trauerprozessen behutsam begleitet. Trauer hat hier zum Teil andere und weitere Gesichter als bei plötzlichem oder gewaltsamem Tod, als bei dem Sterben im Altenheim und im Akutkrankenhaus.

Im palliativen und hospizlichen Kontext bilden der Patient, seine Familie und Freunde eine Fürsorgeeinheit. Somit gehört die Begleitung von Zugehörigen über den Tod hinaus zu den Grundaufgaben palliativer und hospizlicher Versorgungskonzepte. Herausragend ist die Bedeutung für die Zugehörigen bei der Lösung – einer der ersten und schmerzlichsten Traueraufgaben, die Wirklichkeit des Todes und des Verlustes durch das Abschiednehmen von dem Verstorbenen, das auf Wunsch in Begleitung geschieht, zu realisieren. Wenn dies unter angemessenen Rahmenbedingungen, insbesondere unter Wahrung von Respekt, Mündigkeit und Mitbestimmung geschehen kann, ist ein wichtiger Risikofaktor für erschwerte Trauerprozesse umgangen.

Gleichzeitig werden den Zugehörigen hierdurch das sinnlich-begreifende und kognitiv-erfassende Erfahren der Realität von Verlust, Sterben und Tod sowie Grundhaltungen des Respekts, der Menschenwürde, der Wahlfreiheit und der Mündigkeit im Trauerprozess ermöglicht.

Die palliative/hospizliche Begleitung stellt trauernden Zugehörigen Informationen über weiterführende Angebote zur Trauerbegleitung im Rahmen der jeweiligen Einrichtung oder darüber hinaus unter Berücksichtigung möglicher Risikofaktoren für einen erschwerten Trauerprozess zur Verfügung. Durch ihre individuellen Angebote zum Beispiel von kleinen Abschiedsritualen oder regelmäßigen Gedenkfeiern trägt eine Einrichtung maßgeblich zu einem selbstverständlicheren Umgang mit Trauerprozessen bei – sowohl beim Hinterbliebenen selbst als auch institutionell und gesellschaftlich.

Die Bereitstellung weitergehender Angebote für Trauernde in Form von Einzelbegleitung, Trauergruppen oder Trauercafés gehört ebenfalls zum originären Aufgabenbereich der Mitarbeitenden. Nachgehende Trauerbegleitung im Rahmen eines Betreuungskonzepts setzt eine Zusatzqualifikation der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden voraus. Für die Trauerbegleitung im palliativen Auftrag gelten dabei Qualitätsstandards wie für die Sterbebegleitung. Qualifizierte Trauerbegleitung findet im Netzwerk mit anderen Anbietern von Trauerbegleitung einen Platz.

Dieses Buch will einen Beitrag leisten,

- Trauerprozesse als normal und zum menschlichen Leben gehörend zu verstehen;
- die verschiedenen Trauergesichter und -prozesse im Feld Palliative Care und Hospiz zu identifizieren;
- Trauerprozesse begrifflich zu fassen, theoretisch einzuordnen und zu kommunizieren;
- die Möglichkeiten palliativer Betreuung und hospizlicher Versorgung im Trauerprozess zu skizzieren;
- die Grenzen palliativer Betreuung und hospizlicher Versorgung im Trauerprozess zu sehen;
- Netzwerke zur weiteren Unterstützung trauernder Angehöriger zu kennen;
- die Unterschiede zwischen der eigenen Trauergeschichte und den darin entwickelten Strategien des Umgangs mit Verlust und Schmerz sowie den Trauergeschichten und Umgangsstrategien der Angehörigen und Sterbenden deutlicher zu sehen und individuell positiv zu werten;
- eine wertschätzende und unterstützende Haltung gegenüber Trauer und Trauernden (fort) zu entwickeln;
- das Bewusstsein für Trauerleiden und Trauererleben zu schärfen und palliativen Versorgungsdiensten und Einrichtungen sowie Hospiz(diensten) Handwerkszeug anzubieten, diesem Thema kompetent zu begegnen.

Tod, Sterben und Trauer sind einerseits noch Grenzbereich und Tabu; andererseits werden gerade hier wegen tiefer Betroffenheit und teilweiser Sprachunfähigkeit etliche Begriffe inflationär benutzt (zum Beispiel »Bewältigung«, »Begleitung« oder »Loslassen«), so dass wir hier versuchen, diesen Bereich sprachlich anders, manchmal fremd und ungewohnt zu fassen, um wieder Berührung, Zögern, zweifaches Lesen, Hinterfragen und damit eine neue Annäherung herzustellen. Die Fragen nach Leben und Tod sind so gewichtig und unerfasslich wie die Fragen nach Gott und dem Sinn des Lebens. Im Sinne der Nicht-Verfügbarkeit von Antworten bleiben sie ein Tabu und sind auch

sprachlich der dauernden, immer wieder neuen Annäherung durch uns und die Leser überlassen.

Das *Hand-Buch* ist in zwei große Bereiche gegliedert: *Teil I: Theoretisches Grundlagenwissen* und *Teil 2: Praxisrelevanz und Umsetzungsmöglichkeiten*. Die dahinterstehende Überlegung ist, dass wir zwei Hände haben: Mit der einen be-greifen wir Theorien und Konzepte und mit der anderen wenden wir sie an, setzen sie konkret in die Praxis und den Alltag um. Wir handeln unter dem Einfluss des Erlernen und Verstandenen, nur im Zusammenspiel ergibt sich ein sinnvolles Ganzes. Blindes spontanes Handeln im Umgang mit trauernden Menschen ist genauso unpassend und wenig wirksam wie untätiges Verstehen irgendwelcher Trauertheorien oder Phasendarstellungen.

Zielführendes Handeln ist immer – wenn auch oft genug unbewusst – von Annahmen über Ursache und Wirkung geleitet. Wir sehen es als wichtig an, dass diese Annahmen bewusst reflektiert werden, und wollen mit beiden Teilen des Buches sowohl ein grundlegendes Verständnis für die Hintergründe als auch eine Handlungssicherheit für die Praxis bieten.

Das Handbuch will den Umgang mit Menschen in tiefem Verlustkummer handhabbar machen, indem hauptamtlich und freiwillig Tätige dem Kontakt nicht ausweichen, ihn nicht scheuen, sondern sich ihm überlegt und tätig stellen.

Mit den dargelegten Methoden, wie etwa dem Focusing oder dem Erwärmen, wollen wir konkrete Methoden an die Hand geben, sich dem Phänomen der Trauer unerschrocken anzunähern und sich in der Begegnung und Begleitung trauernder Menschen zu üben. Üben meint, in aller Vorsicht und Behutsamkeit einzelne Schritte auszuprobieren und sich zu eigen zu machen. Irgendwann werden diese Methoden dann in Fleisch und Blut der Begleitenden übergehen, in den Prozess der Begegnung und des Verständnisses integriert sein und nicht mehr als reine Anwendung durchgeführt werden. Trauerbegleitung wird dann kein unwägbares Tun mehr sein, sondern den Charakter der *Handfestigkeit* bekommen, wie andere palliative Maßnahmen auch. Die Begleitung sterbender Menschen, der Zugehörigen und Hinterbliebenen in ihrem Verlusterleben wird innerhalb der Palliative-Care-Behandlungen eine gleichwertige Handlungsoption werden.

Das *Hand-Buch* umfasst fünf Kapitel und symbolisiert die menschliche Hand mit ihren fünf Fingern, die, jeder für sich, eine eigene Aufgabe haben.

Der Daumen als der zugreifende und haltende Finger mag Begreifen und daraus resultierendes (Selbst-)Vertrauen des manchmal diffus erscheinenden Phänomens der Trauer ermöglichen.

Mit dem Zeigefinger geben wir Hinweise auf das, was besonders wichtig ist und worauf zu achten ist.

Der Mittelfinger soll symbolisieren, wer und was im Mittelpunkt unserer Handlungen steht: immer und einzig die trauernde Person. Sie allein steht im Mittelpunkt des gesamten Buches und sie allein ist Orientierungspunkt allen Handelns.

Der Ringfinger wiederum steht für die Treue, den Halt, die Verlässlichkeit und ist somit entscheidend für die Haltung des Begleiters.

Der kleine Finger der menschlichen Hand ist sozusagen der Spielfinger. Mit ihm ergeben sich die Themen Experiment und Wagnis, Intuition und Kreativität. Begleiter dürfen auch in diesem leidbesetzten Themenbereich mit Achtsamkeit probieren, versuchen, kreativ sein und Freude an ihrem Tun haben. In allem, was vorgegeben werden kann an Wissen und Hintergrund, bleibt der Mensch, der uns begegnet, doch ein Geheimnis, und so werden wir immer wieder den Weg des »kleinsten Wissens« gehen.

Alle fünf Finger sind notwendig, mit nur einem Teil der Hand oder einzelnen Fingern kommt man nicht weit. Besonders deutlich wird das beim Bild des Klavierspiels, wo sie sich virtuos im Zusammenspiel üben und ergänzen. Nicht minder virtuos will von uns die Begleitung trauernder Menschen verstanden sein.

Es war ein intensiver Prozess, sich mit den am Buch mitwirkenden, multiprofessionellen Verfassern einzelner Artikel abzustimmen. Bei gleicher Grundhaltung gab es durchaus gedankliche Abweichungen und ein Ringen um Worte und Sätze. Doch immer war das gemeinsame, kollegiale Denken und Schreiben eine große Bereicherung, für die wir von Herzen danken.

Monika Müller, Sylvia Brathuhn, Matthias Schnegg

Teil I: Theoretisches Grundlagenwissen

1 Das Phänomen Trauer

1.1 Ein allgemeines Verständnis von Trauer

Trauer ist im Raum

Die Familie sitzt zusammen. Eine Schwere liegt über allem. Nach einer sprachlosen Zeit der Beklemmung sagt der Ehemann: »Darauf ist man doch nicht vorbereitet, auf Krankheit und schon gar nicht auf ... auf das ... Er schaut zu seiner kranken Frau, die nur auf der Kante eines Sessels sitzt, die Berührung mit der Armlehne meidend, um nicht vom Schmerz in ihrem linken Arm gepeinigt zu werden. Er fährt fort: »Letztlich muss das jeder allein durchstehen. Wir werden dir zur Seite sein.« Die Frau schaut aus einem Augenwinkel auf ihn, bewegt ihren Körper mit kleinen, ihrem mageren Körper Entlastung bieten wollenden Bewegungen und entgegnet leise: »Ja, das muss ich.« Dann kehrt für eine Zeit wieder Stille ein. Es fehlt an Worten, mit denen zu beschreiben wäre, was die im Raum Anwesenden bewegt. Es ist die Trauer, die sprachhindernd wirkt. Stille und Stummheit kehren in irgendeiner Form immer ein, das ist eine unausweichliche Wirklichkeit, denn Trauer ist manchmal so überwältigend, dass die Sprache sich hilflos verschreckt zurücknimmt und nichts anderes als Schweigen möglich ist.

Oft machen erst Szenen grundlegender Lebensbedrohung bewusst, dass uns Menschen Trauern kein unbekanntes Phänomen ist, dass wir oft in Trauer sind und darin leben. Meist billigen wir in noch nicht so existenziell bedrohlichen Situationen den damit verbundenen Gefühlen nicht den großen Namen *Trauer* zu, in dem oben beschriebenen Beispiel dagegen schon. Trauer scheint da angemessen, wo der Tod das letzte Wort nehmen wird oder es bereits genommen hat. Trauer empfinden viele im globalen Erschrecken bei Katastrophen; ehe das Wort Trauer berechtigt scheint, muss einiges Erschütterndes geschehen sein. Dabei ist Trauern ein zutiefst menschlicher innerer und oft auch äußerer Vorgang.

Jeder Mensch kennt Trauer

Trauern ist etwas, was jeder Mensch kennt. Trauern kommt in jedem Leben vor. Es ist nicht erst da, wenn ein uns naher Mensch gestorben ist. Es ist immer dann in uns, wenn wir Verluste schmerzhaft erfahren: Kinder, die nicht genügend Antwort auf ihre Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit finden, trauern; Jugendliche, die bestimmten Maßstäben der Erwachsenen nicht genügen oder im Trend ihrer Generation nicht mitkommen, trauern; Menschen, die ihre Arbeit verlieren, Menschen, die sich durch Erreichen der Altersgrenze gezwungen erleben, aus dem Erwerbsleben auszuschneiden, trauern; Kranke, die durch ihre Krankheit bleibend gezeichnet sein werden, die ein Organ verloren haben, die auf Medikamente oder Maschinen dauerhaft angewiesen sind, die auf keine heilende Befreiung aus der Krankheit mehr hoffen dürfen, trauern; Alte, deren Körperschönheit erschlafft, deren Gedächtnis sie im Stich lässt, trauern; Menschen, die plötzlich mit körperlichen oder seelischen Behinderungen leben müssen, trauern; Frauen und Männer, deren Liebe keine Kraft mehr hat, die über Missachtungen, Verletzungen, Demütigungen und Selbstverleugnung sich zum gegenseitigen Verlassen entschieden haben, trauern; Leute, deren Lebenswerk und Zukunftspläne, deren Heimat, Ansehen, Hoffnungen – durch welche Gründe auch immer – aufzugeben sind, trauern; Sterbende und ihre Angehörigen trauern längst vor dem Tod, denn der absehbare Abschied, die Ahnung des Verlustes bekommt die Trauer als Patin zugestellt.

Trauer als Verlustreaktion

Trauer ist die Rückwirkung eines eingetretenen oder drohenden Verlustes auf den betreffenden Menschen und die schrittweise Anpassung an ein Leben mit dem bevorstehenden oder erlittenen Verlust. Der Umgang mit einem Verlust ist davon abhängig, wie tiefgreifend und lebensverändernd dieser Verlust erlebt wird. Zu den Faktoren, die auf dieses vielfältige Erleben einwirken und es prägen, gehören auch der erlernte Umgang mit Krisen und die Persönlichkeitsstruktur des betreffenden Menschen. Menschen sind grundsätzlich in der Lage, ihre Trauer zu leben und auszudrücken – wenn ihnen der Anlass nicht aberkannt wird oder sie an ihren Gefühlen gehindert werden. Der Verlust kann mehr oder weniger einschneidend für den Lebensweg eines Menschen sein. Immer geht mit der Widerfahrnis eines Verlustes der Wunsch einher, mit diesem Verlust irgendwie zurechtzukommen, ihn zu integrieren, um weiterleben zu können. Der Urimpuls *Leben* scheint so kraftvoll, dass Menschen den Verlust in der Regel meistern möchten, um – wenn auch als Verwandelte – im veränderten Leben bleiben zu können.

Verlust und Trauer – Existenzielle Erfahrungen des Lebens

Die Menschen in historischen und mythologischen Überlieferungen haben sich Geschichten von Verlust, von Trauer, von Neubeginn erzählt: Geschichten vom Verlust des glückseligen Lebens, vom Einklang mit dem Leben an sich, mit den Göttern oder mit dem einen Gott. Sie haben Geschichten von der Vertreibung aus dem Paradies erzählt, haben von der ungeheuren Kraft mitgeteilt, dass die Menschen »trotz allem« neues Leben gebären, wenn auch unter Schmerzen, und »trotz allem« ihren Lebensunterhalt schaffen, wenn auch im Schweiß ihres Angesichts. Wieder und wieder werden solche Geschichten mit ähnlichem Tenor aufgegriffen – Geschichten von heilvollem Erwarten, Geschichten vom schmerzlichen Verlieren, Geschichten von der Mühsal, sich unter den neuen Lebensbedingungen zurechtzufinden. Das Gemeinsame ist der Verlust von etwas, das das Leben getragen hat. Das Gemeinsame ist auch oft das Verharren im Schmerz des Verlustes und später die neue Kraft, die wächst oder bewusst ergriffen wird, um hinter dem Verlust ein Neues Gestalt werden zu lassen.

Das Bedrückende und oftmals Empörende an der Trauer kann eine Ent-Täuschung sein, nämlich die Enttarnung der Vorstellung, dass es ein verlustloses Leben geben könne, einen Anspruch auf Schmerzfreiheit und Glück; das Beruhigende an der Trauer ist das Wissen um die Kraft, die durch die Trauer hindurch neuen Lebensraum möglich machen und das Leben selbst vertiefen kann. Ehe eine solche Perspektive des Neuen sich öffnen mag, sind viele Abgründe und Zweifel hinzunehmen. Nicht selten halten Trauernde ein Neues nicht nur für undenkbar, sondern auch für bedrohlich. Es klingt ihnen dann so, als sei allein mit der Hoffnung schon der Verlust bejaht. Oft ist mit der Hoffnung auf ein gutes Leben oder gar mit dem Erreichen die Selbstzuschreibung einer Schuld verbunden, das Verlorene oder den Verstorbenen schon vergessen und nicht wirklich oder genug geliebt zu haben.

Trauer als Abgleich mit den Erfordernissen des Lebens

Trauer kommt in jedes Leben. Trauer geht bereits im Verlassen des Mutter Schoßes mit. Trauer zeigt sich in unzähligen Abgleichungen mit der Wirklichkeit. Das Maß der Trauer ist der Verlust, der erlitten wird, bzw. die subjektive Einschätzung dieses Verlustes. Dieses Maß ist eben kein objektiv für alle Trauernden ablesbares. Es ist geprägt von vielen Faktoren, die das Menschenleben einzig und unverwechselbar machen. Daher sind auch die Ausdrucksformen der Reaktion auf Verlust, also die Ausdrucksformen der Trauer, individuell und einzigartig. Es ließe sich in jedem Leben eine nicht endende Kette an Verlust Erfahrungen aufzählen: der Verlust des Spielzeuges, das aus dem Bettchen fällt und durch den Wut- oder Angstschrei des Säuglings wieder zurück ins

Bettchen findet, der erste Kindergarten tag, an dem das vielleicht erschrockene Kind der Mutter oder dem Vater lange nachschaut, weil das Neuland es so verlassen zurücklässt, die verlorene Puppe, dramatisch beendete erste Liebebeziehungen, die Ohnmacht des Kindes, das die Trennung der Eltern hinnehmen muss, Wohnort- und Schulwechsel, der unerfüllte Berufswunsch und unzählige andere Verlusterfahrungen.

Der »Trauerfall«

In der eingangs beschriebenen Situation sitzt die Familie zusammen. Die Diagnose der metastasierten Brustkrebserkrankung lässt keine Heilung mehr erwarten. Da sitzt die sprachentleerte Familie beisammen und denkt, jetzt beginne der »Trauerfall« einzusetzen. Dieser »Fall« hat unterschiedliche Gesichter: Für die dem eigenen Sterben nahe Frau sieht das Antlitz der Trauer anders aus als für ihren Mann oder ihre Kinder. Die Verluste sind je eigene, daher sind auch die Gestalten und Erlebens- und Ausdrucksformen der Trauer je eigene. In jenem beschriebenen Wohnzimmer, in dem die Familie zusammensitzt und das kommende Sterben der Mutter begreifen lernen muss, sitzen verschiedene, verborgene und offensichtliche, Verlusterfahrungen zusammen. Verluste, die sich über jede Lebensgeschichte hin angesammelt haben. Verluste, die leicht zu verkraften waren. Verluste, die existenziell bedrohliche Beängstigungen ausgelöst und hinterlassen haben. Verluste, die panische Reaktionen entbinden, wenn ein weiterer Verlust zugemutet wird.

Noch ist es nicht soweit

»Noch ist es ja nicht soweit«, sagt der Ehemann der vom Tod gezeichneten Ehefrau. Sie sitzen im Wohnzimmer und warten auf den Palliativpflegedienst. Sie wissen nicht genau, was da auf sie zukommt. Aus Erzählungen anderer haben sie Vertrauen gewonnen, dass dieser Dienst hilfreich ist. Die Frauen und Männer dort verstehen etwas von schwerer Krankheit, auch vom Sterben. Das gibt Sicherheit. Sie wissen auch, was zu tun ist – wie das mit der Pflege geht, wie Schmerzen beherrscht werden können. Sie haben keine Scham vor dem, was an Pflegehandreichungen vermutet wird. Darüber ist man sich in der Familie selbst nicht so sicher. Alle ahnen etwas von peinlich empfundenen Irregularitäten wie: nicht mehr ohne Hilfe aufstehen zu können, nicht mehr zur Toilette gehen zu können, der Brecheimer neben dem Bett, die Pampers, der Geruch ... Die meisten haben so etwas noch nicht erlebt, sie haben nur davon gehört, und das reicht schon, um Angst zu haben. Der Vater aber steht auf, holt eine Flasche Wein und ermuntert: »Noch ist es ja nicht soweit!«

Normalität ist vorbei

Aber die unschuldige, lebensfrohe Normalität ist längst vorbei. Schon mit der Diagnose des Brustkrebses ist sie vorbei gewesen. Viel Energie und Aufmunterung waren nötig, um so gut wie möglich die als Stütze und Halt empfundene Normalität beizubehalten. Die Familienangehörigen haben alles dafür getan, dem Leben und dem Weitergehen mehr zu trauen als der Bedrohung durch den Verlust. Mit dem Verlust der Normalität setzt der »Trauerfall« ein. Das Herausfallen aus der Normalität, aus dem, was einst sicher und Sinn gebend war, kann Menschen neugierig machen, kann spannender Aufbruch sein, kann aber – wie es in diesem Fall sichtbar wird – ebenso Trauer auslösenden Verlust darstellen, der als Bruch von allem, was selbstverständlich und sinnhaft schien, erfahren wird.

Unterschiedliches Trauern

Menschen scheint innezuwohnen, dass sie mit diesen vielen alltäglich zugemuteten Verlusten fast wie im Vorübergehen umgehen können. Die erwähnten Beispiele vom aus dem Kinderbett gefallenem Spielzeug bis zur Gewissheit des eigenen Todes oder dem Verlust eines geliebten Menschen lassen vermuten, dass das Maß der Trauer sich an der individuell gewerteten Dichte der Verlust-erfahrung misst. Das muss unvermeidlich sehr subjektiv bleiben. Was den einen überhaupt nicht nachhaltig bewegt, wird für den anderen zum Tropfen, der das Fass der hinzunehmenden Verluste überquellen lässt. Es geschieht sogar, dass der Anlass zum Einbruch in eine verzweifelte Trauer von außen betrachtet ziemlich nichtig ist. In der Summe der vielen Verlusterfahrungen dieses konkreten Menschen kann aber dieser vermeintlich nichtige Anlass die ganze Flutwelle bisher zurückgehaltener Lebenstrauer heranbranden lassen. Oft stehen die Betroffenen selbst fassungslos davor, wie ein so minderere Anlass eine solche Verzweiflung und Trauer auslösen kann. Wir wissen, dass es Trauer auch als Ausdruck einer tiefen Lebenserschütterung gibt – Trauer, die anscheinend ohne Grund einen Menschen am weiteren Leben hindert. Da wirken Verlusterfahrungen mit, die wir oft nur errahnen können, auch dem Trauernden selbst sind sie mitunter gar nicht zugänglich. Manchmal kommt Trauer auch als konturloses Etwas daher – bis hin zur Angst, in diesem Leben gänzlich und auf Dauer verlassen zu sein.

1.2 Unser Verständnis von Trauer

Es ist nicht ungewöhnlich, dass vielen Menschen in der Unaushaltbarkeit des schmerzlichen Trauererlebens und Trauerweges nur der eine Wunsch aufkommt: der Trauer auszuweichen, sie aufzulösen, sie »wegzumachen« (wegmachen zu lassen). Dieses das Leben erschwerende und beschwerende Trauern, das Trau-

ernden oft wie ein »Nicht-Leben« vorkommt, glaubt kein Mensch aushalten zu können. Es scheint Leib und Seele zu zerstören. Manchen ist die Öffnung zum Schmerz der Trauer so unerträglich, dass sie sich mit den Fragen nach dem Sinn der Trauer nicht abgeben möchten. Sie äußern vielmehr den Wunsch, möglichst bald befreit zu sein, indem die Trauer aufgelöst, aus dem Weg geräumt, nicht mehr spürbar wird.

Es gibt viele Angebote, die dieses Verdrängen begünstigen. Die Flucht in eine baldmöglichste neue Partnerschaft oder in einen Ersatz ist nur einer der rein menschlich verständlichen Wünsche, dem Abgrund des Verlustdurchlebens zu entgehen. Andere fordern medikamentöse Hilfe, um aus dem Kreislauf des Schmerzes und der Trostlosigkeit herauszukommen. Es ist anzuerkennen, dass es zweifellos Menschen gibt, die auf diesem Weg des Wegschauens und Wegdrängens ihre Art zum Weiterleben finden. Die meisten Menschen allerdings täuschen sich, wenn sie die Trauer auflösen wollen, um darin den Verlust und seine Wirkung auf das eigene Lebensgefüge zu übersehen, um nicht zu sagen: auf Dauer zu verleugnen.

Trauer ist nicht »wegzumachen«; sie folgt nicht eindeutig bestimmten Regeln, denen man mit geschickt ausgeklügelten Rezepten, Trostworten, Sinnsprüchen und Medikamenten zu Leibe rücken könnte. Viele Trauernde haben schmerzlich erlernen müssen, dass es weder ein anzuwendendes, sicher wirkendes Rezept aus Büchern noch aus Vorträgen oder den Lebensschicksalen anderer gibt. Auch Ratschläge und Tipps von Begleitern oder anderen Betroffenen sind letztlich keine Hilfe. Die Trauer ist bei aller Vergleichbarkeit im Prozess der Auseinandersetzung doch ein sehr eigenes, für den Einzelnen einmaliges Ereignis. Ein zurück ins Leben führender Trauerweg ist in der Regel nicht das Vernichten oder Außer-Acht-Lassen eines unangenehmen Gefühls, um dann möglichst schnell wieder einen geregelten Alltag weiterführen zu können und so zu tun, als sei durch den Verlust letztlich nichts Einschneidendes passiert. Es gibt kein Vorbeikommen an der Trauer, sondern nur ein Hindurchkommen.

Es ist nachvollziehbar, dass, wenn der Trauer nicht ausgewichen werden kann, Menschen nach einem Verlust möglichst einen verlässlichen Verlaufsweg lernen und begehen wollen. Aber die so eigenwillige Trauer lässt sich nicht einer scheinbar im Griff zu haltenden Phasenordnung oder Aufgabenlehre unterordnen. Sie ist eine individuelle und gemeinschaftliche, eine körperliche, geistliche, soziale, vor allem eine dynamische, prozesshafte Aufgabe, die den ganzen Menschen durchtönt und durchprägt.

Das Märchen von der Trauerverarbeitung²

An eine endgültige Verarbeitung von Trauer im Sinne einer Erledigung eines schweren Geschäftes glauben wir nicht, wohl aber an die Möglichkeit und Fähigkeit von trauernden Menschen, einen Umgang mit ihr zu finden, der seelisches Gleichgewicht, Lebensqualität und -perspektive, vertieftes Verständnis für sich und andere und Sinnfindung zeitigt. Wenn wir trotzdem beispielhaft von Hilfestellungen in der Begegnung, Beratung und Begleitung trauernder Menschen sprechen, so, um darzulegen, dass diese Menschen Möglichkeiten im Umgang mit ihrer Trauer zur Verfügung haben und dass es Wege gibt, die sie aus der alles besetzenden akuten Trauer im Verlauf ihrer Zeit finden können. Wir vertrauen aus Erfahrung darauf, dass eine durchlebte Trauer, ein durchlittener Prozess zu einem vertieften Lebensgefühl, zu Reife, zu Sinn – zur Selbstwerdung führen kann.

Weil Trauer in jedem Menschenleben vorkommt, ist sie zunächst etwas ganz Normales, auch wenn ihr Erscheinen mit einem Herausfallen aus der Normalität verbunden ist. Sie ist nicht der Ausnahmefall von Leben, sie ist nicht die Katastrophe, die grundsätzlich mit einem böartigen Schicksal verbunden ist, sie ist kein Abweichen von Gesundheit, also keine Krankheit. Die Trauer ist normal, ein Bestandteil und eine Aufgabe des Lebens. Sie ist Leiden im Gesunden. Trauer ist in ihrer Macht und Gewalt nicht zu unterschätzen, aber die meisten Menschen lernen mit dieser ganz normalen Trauer irgendwann umzugehen, durchleben sie – nicht selten über mehrere Jahre – und üben sich darin ein, mit ihr neu und oftmals auch wieder lustvoll zu leben. Meist genügt ein geringes Maß an Stütze und Begleitung, um diese Herausforderung sinnerneuernd zu meistern.

Trauer arbeitet mit und am Verlust, arbeitet am Abschied, und ist darin im Grunde ein überaus lebendiges Geschehen. Trauer lässt sich nicht in einem vorher auslegbaren Plan festmachen. Sie folgt zwar bestimmten Gesetzmäßigkeiten des Prozesses, in aller Individualität finden sich grundlegende Gemeinsamkeiten, die den Trauerweg kennzeichnen, und doch wird sie von jedem/jeder aus der Wurzel der eigenen Geschichte, der eigenen Entwicklung, der ganz konkreten Lebensumstände jeweils anders gestaltet. Trauer verläuft daher auch nicht gradlinig in einer vorbestimmten Entwicklung zu einem Ziel hin. Viele Trauernde leiden unter dem Erleben, immer wieder zurückzufallen: Es gab Zeiten, da glaubte der Trauernde, endlich wieder etwas mehr Halt im Leben gefunden zu haben – und fällt gerade nach dieser so sehnsüchtig erwarteten Erleichterung und Rückkehr ins Leben in ein – möglicherweise noch tiefer empfundenenes – Loch zurück. Und er äußert seine Sorge, wieder ganz neu mit dem Trauerweg beginnen zu müs-

2 Siehe hierzu auch Müller, 2009.

sen und keinen Zentimeter vorangekommen zu sein. Da haben sich Trauernde mühevoll eingerichtet, sich mit bestimmten Haltungen gegen unsensible Äußerungen der Umwelt weniger verletzbar zu machen – und plötzlich reicht eine kleine Andeutung, um die anfänglich geschlossene Wunde wieder aufzureißen. Und dann geht das herzerreißende Herumirren auf dem Trauerweg vermeintlich gänzlich unverändert von neuem los. Und doch geht der Prozess nicht von neuem los, sondern er geht weiter. Das bereits Erlebte und in der Trauer mühsam Erarbeitete geht mit, zeigt sich jedoch in diesem Moment nicht, hat sich zurückgezogen und hält sich verborgen. Und dennoch hat es dem trauernden Menschen wieder etwas Kontur zurückgegeben, ihm wieder etwas Eigen-Sinn verliehen.

Diese Gedanken- und Gefühlseinbrüche werden von Mal zu Mal seltener und von Mal zu Mal weniger heftig. Dem immer wieder neuen Eintauchen in die Niederung der Trauer mit ihrer Gewalt auf diese Weise ausgesetzt zu sein, ist ein Prozess der Seele, die vom ersten Moment der Trauer an auf schöpferischen Neubeginn setzt. Jedoch erst im Nachhinein, oft nach Jahren durchlittener sowie durch- und überlebter Trauer, können Menschen ihr Trauererleben als einen schöpferischen Prozess des Neubeginns und der Selbstwerdung erkennen. So betrachtet wird das Trauern im Durchleiden und Durchleben wie eine Art lange Geburt. Die Phantasie ist schnell beflügelt, Vergleiche zwischen Trauer- und Geburtsvorgang zu ziehen im Erleben der Anstrengung »auf Leben und Tod« bis hin zu neuem, eigenständigem Atmen, Bewegen, Leben.

Dass sich der Mensch am liebsten diesen Werde-Gang mit seinem unausweichlichen Schmerz, der zuweilen auch den Tod herbeisehnt, ersparen möchte, ist mehr als verständlich. Daher gibt es keinen Grund, sich Trauerprozesse verherrlichend zu ersehnen, um neue Lebenseinsichten gewinnen zu dürfen. Das Trauern ist ein Teil unserer Natur, wie der Verlust auch. Wir scheinen dem aber nicht nur ausgeliefert und passiv überlassen zu bleiben. Es geschieht Schöpfung – mehr als »nur« am Anfang des Lebens und in kreativen Phasen aufbauenden Lebens.

Eines kann der Prozess eines Trauerweges, der nicht im Tod endet, mit ziemlicher Sicherheit verheißen: Das Leben geht weiter; es geht anders weiter, nicht nur schlechter, nicht nur schwerer, aber deutlich anders und wird manchmal auch als eröffnend neu erlebt.

Trauer als Entdeckung anderer Lebenswirklichkeiten

Wer am Anfang der Trauer steht, hat kaum einen Blick auf das Gute, das Neue, das sich aus der Trauer ergeben kann. Viel zu sehr stehen Abbruch, Abschied, Verlust, Verlassenheit und Angst im Vordergrund. Es ist gut und wichtig, der Trauer viel Zeit zu geben, auch Zeiten des Untergehens im Verlust, auch Zeiten,

in denen jedes Wort schmerzt und provoziert, das von neuen Möglichkeiten sprechen möchte, die durch die Trauer hindurch sich öffnen. Es ist eine Frage des achtsamen Ernstnehmens, wenn der Trauer nicht gleich zu Beginn das Ziel der »Neu-Werdung« aufgezwungen wird. Es ist auch angezeigt, den mit dem Verstand schnell zur Hilfe geholten »Wert der Trauer« nicht zu früh zu preisen, weil dies dann leicht zur Fluchtbrücke wird für jene, die so vieles mit dem Kopf im Griff halten – und auch die Trauer mit dem Verstand im Griff halten zu können glauben. Dies ist gesagt in aller Wertschätzung, wissend, dass auch die abstrahierende Leistung des Verstandes hilfreich ist, um den Mächten des Zerstörerischen in der Trauer Einhalt zu gebieten.

Wenn die Trauer fließen darf, in Bewegung verläuft, dann öffnet sich irgendwann von selbst der Horizont, melden sich neue Lebensgeister. Die können umso klarer werden, je mehr der Trauernde den Weg davor bewusst beschritten hat. Es stimmt tatsächlich, dass die Trauer nicht nur abbaut, nicht nur Verlusteingeständnisse abfordert. Trauer kann irgendwann auch neue Perspektiven auf das Leben eröffnen, neue Erfahrungen mit dem Leben erschließen. Viele Beispiele bezeugen, wie Menschen durch die Trauer ihre eigene Persönlichkeit wieder oder neu entdeckten, wie sie einen feinfühligere Umgang mit anderen Menschen, vor allem mit Verlusterleben, neuen Zugang zur Natur, zur Kultur, zur eigenen Kreativität fanden. Nicht selten sind Trauermenschen stiller geworden, aber oft auch lebensvoller.

Ein Trauerprozess kann alte Lebensfragen in besonderer Weise aufrufen. Ein Mittfünfziger, der durch körperliche Erkrankung seinen sicheren Arbeitsplatz verliert, glaubt sich am Ende seines Lebens – und gewinnt durch die Trauererfahrung viel an Wärme, an Freude an Musik und Kultur dazu. Seine Arbeitsstelle gab diesem »Luxus« keine Lebenschance. Eine junge Frau entdeckt nach der langen, zwischen Leben und Nicht-mehr-leben-Wollen stehenden Trauer um den qualvoll gestorbenen Mann ihre besondere Fähigkeit, Menschen zuzuhören, ihnen Beistand sein zu können. Eine 60-Jährige, die ihren Mann durch plötzlichen Herztod verlor und kurz danach mit dem Ausbruch der eigenen Krebserkrankung in Trauer um ihr Leben stand, spürte die kostbare Nähe ihrer echten Freunde und Bekannten. Eine über 70 Jahre alte Frau nutzte die Chance, ihre verdrängte, unter Schweigegebot stehende eigene Familiengeschichte aufzuarbeiten und danach zufriedener und sozial lebendiger leben zu können. Wie viele Künstler haben ihren Auslöser in einer Trauer gefunden. Manchmal ist es eine Trauer, die in Kindertagen quälte und erst im Erwachsenen ihren Ausbruch, Ausdruck und Umbruch fand (Ortheil, 2009).

Im gelingenden Trauerprozess lernen Menschen die Kostbarkeit des Lebens trotz oder in aller klaren Begrenzung zu lieben. Neben allen greifbaren Wand-

lungen in oder nach einem Trauerweg gibt es oft kostbare Wandlungen der inneren Einstellung zum Leben. Die Langsamkeit, die während der Trauer oft als so bremsend, hindernd, den Unterschied zum früher so lebendigen Leben deutlich und quälend zu erfahren gab, wird als lebensrettende Hilfe erkannt. Der Trauernde hat gelernt, dass die Seele Zeit braucht und sich diese Zeit durch das Angebot der Verlangsamung des Lebensrhythmus auch nimmt. War früher das Leben geprägt von dem Empfinden, dass es eigentlich kaum eine Grenze, nichts letztlich Unkontrollierbares gibt, so lehrt die Trauer niederdrückend die Demut vor dem Leben, die Entmachtung des Machbaren aus eigener Kraft. Es bietet sich ein neues Gespür für den Genuss am Leben in seiner Vielfältigkeit und Begrenztheit zugleich. Die Grenzerfahrung ist dann nicht mehr wie die Mauer, an der sich die Seele und der Leib wund wetzen, sondern die Mauer, an der ranken und sich entfalten kann, was gerade Lebenswille hat.

Am Ende eines auch bewusst mit viel Einsamkeit gesuchten Trauerweges steht nicht selten ein freies, in seinen Grenzen klar gesetztes Engagement im sozialen Umfeld. Palliativmedizin und Hospizbewegung verdanken dieser Erfahrung viele ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, doch muss gerade hier der Motivation ein genaues Augenmerk geschenkt werden. Wenn ein soziales Engagement nur gesucht würde, um der Wucht der eigenen Trauer auszuweichen oder sie an einem Gegenüber stellvertretend abzuarbeiten, wird es leicht schädlich für alle Beteiligten. Da werden die Helfer schnell ausgebrannte hilflose Helfer. Sozialengagement ist kein Trauerauflöser! Soziale Verantwortung nach Auslösung der Trauer und durchschrittenem Trauerweg hingegen kann eine Bereicherung für die Einrichtungen und Dienste sowie eine große Quelle der eigenen Energie sein.

Das Beziehungsumfeld

Durch das Wissen, dass Trauer ein Bestandteil jeden Lebens ist, wird sie nicht weniger gewichtig. Der Schmerz des Verlustes wird nicht entwertet, indem gesagt wird, dass Verlusterfahrungen – und damit Trauer – ein Lebenselement sind, dem niemand entgehen kann. Das eher grundsätzliche, »nüchterne« Wissen um die Gegenwärtigkeit der Trauer macht den jeweils aktuell sich meldenden Schmerz der Trauer weder unangemessen noch schmälert es ihn.

Dennoch kann die Kenntnis von Trauer als grundsätzlicher Lebenserfahrung für die Umwelt und die Begleitenden sehr hilfreich sein: Sie verstehen, dass sie vor der Trauer an sich keine Angst haben müssen – als sei sie ein widernatürliches Gespenst, das man möglichst schnell verschwinden lassen sollte, oder eine Krankheit, die therapiert werden müsste. Manches Drängen, Trauer bald hinter sich zu bringen, hat vielleicht hier seine Wurzeln. Die Ein-

sicht, dass Trauer eine natürliche Sinn- und Wertantwort auf die Erfahrung von Verlust ist, mag eine gewisse Unerschrockenheit, ja sogar Gelassenheit in der Begegnung mit Trauernden vermitteln. Diese grundsätzliche Bejahung, dass Trauer im Leben ist und dort sein darf, schafft einen weiten Raum möglicher Einfühlung in die Trauer, wie sie ganz individuell im gerade zu begleitenden Menschen hilfreich ist.

Trauer hat ein je eigenes Gesicht – dem gilt es, nach Möglichkeit ungeteiltes An-Sehen zu geben. Manche Trauerwege gestalten sich jedoch so dornig und verworren und Atem raubend, dass Zugehörige, Freunde, Nachbarn und Kollegen sich aus dem Mitleiden befreien wollen und oft schnell, zu schnell auf dieses zu erwartende Neue verweisen. Wenn das zu früh geschieht, verklumpt es die mögliche Bewegung der Trauer, entsteht Skepsis gegenüber der Umwelt. »Wird meine Trauer überhaupt ernst genommen? Darf ich meinen eigenen Weg wirklich gehen? Hält die Umwelt mich aus, hält sie die Trostlosigkeit in mir aus? Oder muss ich das Neue sehen wollen, damit sie mit ihrer Begleitaufgabe und Trösterrolle zufrieden ist?« Solche möglichen Gedankensplitter in der Verwirrung eines trauernden Lebens sind denkbar und müssen bedacht werden. Dass hinter dem Weg der Trauer ein Neues, ein Anderes stehen kann, ist vorerst nur Hoffnung der Begleitenden. Diese Hoffnung kann den Begleitenden helfen, in schweren Trauerwegen dennoch Halt und Stütze sein zu wollen. Gewiss ist aber auch, dass das Neue und Andere nicht zwangsläufig am Ende des Trauerns stehen. Die Begleitenden sind immer wieder aufs Neue aufgerufen, diese Spannung in sich auszuhalten.

1.3 Werdeschritte – Trauerarbeit und Traueraufgaben

Trauer ist kein statischer, unveränderbarer durch das Leid festgeschriebener Zustand, der mit den Flügeln der Zeit davonfliegt, wie der Dichter Theodor Fontane sein eigenes Trauererleben beschreibt. Trauer ist ein individuelles Geschehen, ein dynamischer Prozess, der sowohl lähmende als auch kraftvolle Dimensionen aufweist, der viele Gesichter hat und für den Trauernden harte innere Arbeit bedeutet, die ihn nicht selten bis an den Rand physischer und geistiger Erschöpfung führt: *»Manchmal sitze ich abends im Wohnzimmer, ich weiß, dass ich mir was zu essen machen sollte, doch ich kann nicht. Ich bin so erschöpft, so fertig, so erledigt. Dabei habe ich kaum was getan heute. Die Zeit hat sich einfach nur still fortbewegt und ich habe versucht nicht aus ihr herauszufallen. Es ist mir offensichtlich gelungen. Ich sitze hier. Ja, erschöpft und erledigt und weiß gar nicht, wovon«* (Susanne F., 16 Monate nach dem Tod ihres 22-jährigen Sohnes).