

A close-up photograph of a woman's face, looking slightly to the right. Her eyes are brown and appear to be on the verge of tears. Raindrops are visible on her skin and on a dark surface in the foreground, possibly a window pane. The background is a bright, overcast sky.

Keine Angst vor Tränen - Hilfen zur Begleitung Trauernder

Jemandem in seiner Trauer beizustehen, ist keine leichte Aufgabe. Berührungsängste und Unsicherheiten halten uns häufig davon ab, einfach auf den Trauernden zuzugehen. Aber genau das brauchen Menschen in dieser Situation.



Foto: Fotolia

Wer Trauernde begleiten möchte, tut gut daran, sich über das Phänomen der Trauer zu informieren. Trauer ist die natürliche Reaktion auf einen Verlust. Dabei kann es sich um den Verlust einer nahestehenden Person handeln, aber auch um andere Verluste, wie den Wohnort, den Arbeitsplatz, nachlassende Fähigkeiten, Ideale oder anderes. Wer einen Verlust zu beklagen hat, braucht Zeit zur Verarbeitung, und zwar häufig mehr Zeit als das gesellschaftlich zugestandene eine Trauerjahr, nämlich bis zu mehreren Jahren. Wer trauert, funktioniert nicht wie sonst, sondern ist eher in sich zurückgezogen. Er nimmt die Vergangenheit in den Blick und muss sich verabschieden. Gleichzeitig muss er sich auf eine veränderte Gegenwart und Zukunft einstellen und neuen Lebensmut und Lebenssinn entwickeln. Er muss „Trauerarbeit“ leisten. Der Begriff deutet auf die Anstrengung hin, die das kostet.

Vier Aufgaben für Trauernde

Heute spricht man nicht mehr von bestimmten Phasen, die jemand im Trauerprozess durchläuft, sondern von Aufgaben, die jemand in der Zeit der Trauer bewältigen muss.

- Der Tod des Verstorbenen muss begriffen werden.
- Der Schmerz der Trauer muss ausgelöst und durchgearbeitet werden.
- Die Lebensgeschichte des Verstorbenen, die mit dem Hinterbliebenen mit einer Beziehungsgeschichte verknüpft ist, muss in den Blick genommen, wertgeschätzt und möglicherweise neu verstanden werden.
- Dem Verstorbenen muss innerlich ein neuer Platz im eigenen Leben gegeben werden, und der Hinterbliebene muss sich dem Leben wieder (neu) zuwenden.

Diese vier Aufgaben laufen nicht nacheinander ab, sondern überschneiden sich. Die Bewältigungsmechanismen Trauernder sind individuell verschieden. Das betrifft die unterschiedlichen Gefühle, die in Trauernden ausgelöst werden (Traurigkeit, Wut, Erleichterung und andere), sowie die Zeit, die jemand braucht, um einen Trauerprozess zu durchlaufen. Trauer ist nie wirklich ganz erledigt, vielmehr ist eine gewisse Integration zu erreichen, in der der Verlust einen Platz im eigenen Leben erhält, in dem der Schmerz nicht mehr alles bestimmend ist, sondern sich nur noch ab und zu in kleinen Stichen bemerkbar macht. Es ist eine andere Verbindung entstanden, etwa so, dass der Verstorbene im Trauernden zur Ruhe gekommen ist, aber leise präsent bleibt.

Trauernde begleiten

Für die Begleitung von anderen gilt generell: Willst du anderen ein Begleiter sein, dann schau erst in dich selbst hinein. Das heißt, wenn ich mich erinnere, welches Verhalten von anderen mir in einer Zeit der Trauer geholfen hat und was eher hinderlich war, dann kann das ein Wegweiser für mich sein, wie ich mich anderen gegenüber verhalten kann.

Möchte ich andere begleiten, dann muss ich empathisch sein und mich in andere einfühlen. Ich sollte mich fragen: Wie geht es dem anderen?, Was beschäftigt ihn?, Was ist für ihn dran? Der Trauernde gibt den Weg vor, dem ich inhaltlich folge. Jemand hat mal gesagt, Trauernde sind „Gehin-Menschen“, das heißt, dass die Initiative selten von ihnen selbst ausgeht, sich Hilfe zu suchen. Es ist eher angebracht, einfach mal von sich aus auf einen Trauernden zuzugehen, vorbeizugehen oder an-

zurufen und nachzufragen, wie es ihm geht. Damit wird gezeigt: „Ich bin für dich da.“ Trauerverarbeitung braucht Zeit und Geduld, das gilt auch für die Begleitung. Dem Trauernden ist deutlich zu machen, dass das, was er gerade durchmacht, Zeit braucht und ganz normal ist. Ein Augenmerk sollte darauf gelegt werden, zu erforschen, welche Ressourcen jemand zur Bewältigung der Krise hat: Wen gibt es noch im Umfeld, der unterstützen kann? Dabei kann es sich um Angehörige, Freunde, Nachbarn oder eventuell auch um eine Gruppe in einer Kirchengemeinde oder

professionelle Hilfen handeln. Welche Kraftquellen hat jemand selbst in sich, die er aktivieren kann? Wie ist jemand religiös eingebunden? Ist der Glaube vielleicht eine unterstützende Kraftquelle? Weiter ist auch für den Begleiter wichtig, seine eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu spüren und sie ernst zu nehmen.

Weiter kann man sich als Begleiter an den vier Aufgaben orientieren, die Trauernde im Laufe des Trauerprozesses bewältigen müssen. Im Folgenden soll ausgeführt werden, was das für die Begleitung konkret bedeutet:

1. Der Tod des Verstorbenen muss begriffen werden: ganz selbstverständlich die Worte „tot“ oder „gestorben“ benutzen. Sie helfen, zu verstehen, was so schwer zu verstehen ist. Angehörige direkt nach dem Tod bestärken, den Verstorbenen noch mal anzuschauen, um sich zu verabschieden und besser zu realisieren, dass derjenige wirklich gestorben ist. Bei der ersten Begegnung mit dem Hinterbliebenen das Beileid ausdrücken.

2. Der Schmerz der Trauer muss ausgelöst und durchgearbeitet werden: einen Raum bieten

Was hat Ihnen in Ihrer Trauer am meisten geholfen?

„ Der Umbau des Hauses war die richtige Entscheidung “



Elke Wessel (61)
aus Bottrop

Ein Tag im Oktober 1987 veränderte das Leben von Elke Wessel. Ihr Mann erlitt einen Berufsunfall und musste reanimiert werden. Der damals 34-Jährige überlebte, fiel jedoch ins Wachkoma. „Ich habe meinen Ehemann bereits 1987 verloren“, sagt Elke Wessel. Gestorben ist Willi Wessel jedoch erst im Februar 2000. Die Bottroperin

beschreibt damit das Verhältnis zu ihrem Mann, das sich im Lauf der 13 Jahre, die sie ihn pflegte, sehr verändert hat. „Ich musste ihn ja pflegen, umsorgen und behüten. Das war eine sehr veränderte Rolle“, sagt die heute 61-Jährige.

Und obwohl eine Heilung nicht in Aussicht stand und sich Elke Wessel über viele Jahre mit dem Gedanken daran auseinandersetzte, dass ihr Mann vor ihr sterben würde, sei für sie eine Welt zusammengebrochen, als es soweit war.

„Ich bin nach seinem Tod nachts aufgestanden, weil ich dachte, ich habe ihn gehört und er braucht mich“, erzählt Elke Wessel. Schon kurz nach dem Tod ihres Mannes fasste sie den Entschluss, das Haus zu verändern und stürzte sich in den Umbau. Sie selbst zog ins Dachgeschoss und war froh darüber, dass sich ihr Sohn mit seiner Familie den unteren Teil des Hauses ausbaute. „Mir hat es sehr geholfen, mit meinem Sohn Carsten und Tochter Marina sowie den engeren Angehörigen über meinen Mann zu sprechen.“ Die Familie und besonders die Enkelkinder sind es auch heute, die ihr Rückhalt geben. Elke Wessel: „Ich bin gern in meiner Wohnung und liebe meinen Dachgarten. Der Umbau des Hauses war damals die richtige Entscheidung.“

für die unterschiedlichen Gefühle, die im Inneren des Trauernden toben und nach draußen müssen. Keine Angst vor Tränen, Wut oder Verzweiflung! Dem Trauernden signalisieren, dass es ganz normal ist, dass er weint oder verzweifelt ist und dass es gut ist, wenn die Gefühle nach außen dringen. Keine Wertung vornehmen, sondern offen sein für das, was kommt. Aushalten, was schwer auszuhalten ist. Jedes Mal, wenn innere starke Gefühle oder beispielsweise Tränen gezeigt werden dürfen oder wenn Verzweiflung mit ausgehalten wird, geht es dem Betrof-

fenen hinterher besser. Jemanden darin bestärken, dass es gut ist, das, was innen ist, nach außen zu lassen und zu zeigen.

3. Die Lebensgeschichte des Verstorbenen, die mit dem Hinterbliebenen mit einer Beziehungsgeschichte verknüpft ist, muss in den Blick genommen, wertgeschätzt und möglicherweise neu verstanden werden: würdigend und wertschätzend zu hören, wenn der andere die Lebensgeschichte des Verstorbenen und die eigene Beziehungsgeschichte zum Verstorbenen rekonstruiert. Die guten Seiten des Ver-

storbenen würdigen. Nachfragen, wenn man das Gefühl hat, der Verstorbene wird idealisiert, denn dann ist es schwerer für den Hinterbliebenen, den Verstorbenen realistisch zu sehen und ihn loszulassen. Das bedeutet, dass auch Raum für „Kritik“ gelassen wird. Welches „innere Erbe“ hat der Verstorbene dem Hinterbliebenen hinterlassen, was lebt oder wirkt in ihm weiter? Das kann eine Eigenschaft sein oder eine bestimmte Lebensphilosophie, ein Glaube oder eine Haltung, die jetzt vom Hinterbliebenen übernommen wird.

Gesammelt von Britta Waldmann

„ Den Vater zum Abschied gewaschen “

„Mein Vater hatte in seiner Patientenverfügung festgehalten, dass bei ihm keine lebenserhaltenden Maßnahmen eingesetzt werden sollen. Für mich stand fest, dass ich das erst umsetzen werde, wenn ich davon überzeugt bin, dass er nicht mehr leben möchte.“ Mit dieser Einstellung hat Karin Wienicke ihren Vater Herbert Theilen gemeinsam mit ihrer Mutter Rien nach einem Schlaganfall gepflegt. Zunächst ambulant, später, als ein zweiter Schlaganfall folgte, gaben sie ihn in eine Kurzzeitpflegeeinrichtung. „Ich merkte, dass es ihm immer schlechter ging, und wir entschieden, dass nun der Zeitpunkt gekommen war, alles, was ihn künstlich am Leben hielt, einzustellen“, sagt Karin Wienicke. Ab da begann für die heute 48-Jährige die Zeit des Abschiednehmens, auch wenn ihr Vater wenige Tage später noch seinen 77. Geburtstag erlebte. „Ich habe meine Mutter im Beisein meines Vaters gebeten, zu erzählen, wie das gewesen ist, als sie sich kennenlernten. Das haben wir als sehr schön empfunden.“



Karin Wienicke (48)
aus Wuppertal

Im April 2012 starb Herbert Theilen. Zum Abschied hat Karin Wienicke ihren Vater gemeinsam mit ihrer Mutter gewaschen, rasiert und sorgfältig angezogen. „Das war für mich ein wichtiges Ritual, bei dem ich schon ein gutes Stück Trauer verarbeitet habe“, so die Wuppertalerin.

Ein Trauerbesuch

Frau Tröstler besucht ihre Nachbarin Frau Bach, deren Mann vor gut einem Jahr gestorben ist. Die beiden Frauen sitzen im Wohnzimmer, reden über dies und das und essen selbstgebackenen Kuchen, den Frau Tröstler mitgebracht hat. Im Hintergrund läuft das Radio. Plötzlich merkt Frau Tröstler, dass ihre Nachbarin immer stiller wird und feuchte Augen hat. Frau Tröstler fasst sich ein Herz und fragt: „Was ist plötzlich mit Ihnen? Sie sind so still geworden.“ Frau Bach bricht in Tränen aus und schluchzt: „Entschuldigen Sie bitte.“ Frau Tröstler legt ihre Hand auf den Arm der Nachbarin. „Das muss Ihnen jetzt gar nicht unangenehm sein. Lassen Sie Ihren Tränen ruhig freien Lauf. Manchmal kommen die überraschend und müssen dann auch raus.“ Frau Bach nickt dankbar. Sie weint noch eine Weile, während Frau Tröstler ruhig sitzen bleibt, schweigt und sie freundlich anschaut. Nach ein paar Minuten trocknet sich Frau Bach die Tränen und putzt sich die Nase. Dann sagt sie: „Jetzt geht es mir schon besser!“ Frau Tröstler nickt verständnisvoll. „Ja, das glaube ich. Tränen müssen raus. Nicht geweinte Tränen wandern im Körper umher und können krank machen.“ Frau Bach seufzt: „Und ich dachte, ich wäre schon weiter.“ „Ach, wissen Sie, Ihr Mann ist doch erst vor einem Jahr gestorben. Trauer braucht Zeit. Man spricht zwar von einem Trauerjahr, aber meist dauert es doch länger, bis der Schmerz einen nicht mehr so heftig überrollt. Geben Sie sich Zeit, soviel Sie brauchen.“ „Ja, vermutlich haben Sie Recht.“

Frau Tröstler fragt ihre Nachbarin: „Gab es einen konkreten Anlass, der Sie eben so traurig gemacht hat?“ Frau Bach überlegt: „Ich glaube, es war das Musikstück, das gerade im Radio ge-



Foto: iStockphoto

spielt wurde. Es war eines der Lieblingsstücke meines Mannes.“ Sie erzählt noch eine Weile weiter, welche Bedeutung der Besuch von Konzerten, das gemeinsame Musizieren und besonders dieses Musikstück für sie und ihren Mann hatten. Frau Tröstler hört interessiert zu und fragt dann und wann nach Details. Nach zwei Stunden verabschiedet sie sich. Frau Bach bedankt sich und sagt: „Vielen Dank für Ihren Besuch. Ich freue mich immer, wenn Sie vorbeischauen. Es tut mir gut, mit Ihnen zu reden.“ Frau Tröstler fragt, ob Frau Bach sie gern mal in ein Konzert begleiten möchte, denn auch sie liebt klassische Musik. Das kann Frau Bach sich im Moment noch nicht vorstellen, aber sie freut sich über die Einladung: „Vielleicht einmal später, wenn es nicht mehr so weh tut.“ Frau Tröstler antwortet: „Natürlich, wie Sie wollen. Mein Angebot steht, es muss ja nicht schon morgen sein. Vielleicht haben Sie irgendwann mal Lust, mitzukommen. Sagen Sie dann einfach Bescheid, oder ich frag mal wieder nach.“ Sie verspricht, bald wieder vorbeizukommen.

4. Dem Verstorbenen muss innerlich ein neuer Platz im eigenen Leben gegeben werden, und der Hinterbliebene muss sich dem Leben wieder (neu) zuwenden: nicht aufgeben, den Trauernden mit in die Gemeinschaft der Lebenden hineinzunehmen und ihn immer wieder einladen. Auch später mal nachfragen, was sich innerlich für ihn verändert hat.

Reflexion des beschriebenen Trauerbesuches

Abschließend möchte ich den beschriebenen Trauerbesuch, bezogen auf meine Ausführungen zu Trauer und Trauerbegleitung, reflektieren.

Frau Tröstler besucht von sich aus ihre Nachbarin zum Kaffee. Das entspricht der „Geh-hin-Struktur“, auf die Trauernde angewiesen sind. Sie ist aufmerksam und nimmt die Veränderung, die mit Frau Bach während des Besuches passiert, wahr. Damit folgt sie innerlich Frau Bach mit dem, was gerade für diese dran ist. Frau Tröstler hat keine Angst, ihre Beobachtungen, dass Frau Bach stiller wird und feuchte Augen hat, zu benennen. Frau Tröstler kann die Tränen aushalten, die anfangen zu fließen. Sie bleibt präsent und weicht nicht aus. Sie gibt den Tränen Raum, und dadurch können die Emotionen der Trauernden fließen. Sie ermutigt sie, die Tränen nicht zu unterdrücken, sondern gibt ausdrücklich die Erlaubnis, dass es gut und wichtig ist, wenn die Tränen raus dürfen. Das entlastet Frau Bach, die „in Ruhe“ weinen kann. Danach geht es ihr besser. Tränen und Weinen dienen dem Abbau innerer psychischer Spannungen. Sie bewirken einen Reinigungsprozess und sind Teil eines Selbstheilungsprozesses.

Als Frau Bach klagt, dass sie dachte, sie sei schon weiter in ihrer Trauerverarbeitung, unterstützt Frau Tröstler sie mit der Information, dass Trauer mehr Zeit braucht, als man sich manchmal zugesteht. Außerdem benutzt sie das Wort „gestorben“, womit sie die Realisierung des Todes stärkt. Danach nimmt sie das Weinen inhaltlich noch einmal auf und fragt nach dem Anlass für den Stimmungsumschwung. Sie eröffnet damit die Möglichkeit für einen Gesprächsgang, in dem die Trauernde ihre Beziehungsgeschichte mit dem Verstorbenen in Bezug auf die Musik in den Blick nehmen und weiter reflektieren kann. Am Ende versucht sie, Frau Bach noch mehr in die „Gemeinschaft der Lebenden“ hineinzuholen, indem sie das Angebot eines gemeinsamen Konzertbesuches macht. Frau Bach kann sich das im Moment noch nicht vorstellen. Frau Tröstler akzeptiert es und macht gleichzeitig deutlich, dass sie sich durch die jetzige Absage nicht abschrecken lässt, sondern die Einladung weiter aufrechterhält und auch wieder zu Besuch kommen wird. In diesem Besuch hat eine angemessene und hilfreiche Begleitung für die Trauernde stattgefunden.

Anschrift der Verfasserin:
Pastorin Ute Reckzeh
Seelsorgerin und Supervisorin
Hamburg
E-Mail: utereckzeh@gmail.com